



Материалы  
Международной  
научно-практической  
конференции

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В СОВРЕМЕННЫХ  
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
УСЛОВИЯХ

**Чебоксары - 2021**

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы Международной научно-практической  
конференции**

**г. Чебоксары, 25 марта 2021 г.**

Чебоксары  
2021

УДК 796  
ББК 75  
А43

Рецензенты:

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.И. Волкова – канд. мед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

**А43 Актуальные** проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2021. – 542 с.

Редакционная коллегия

*Л.М. Корнилова*, канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

*Н.В. Алтынова*, канд. биол. наук, доцент, ученый секретарь ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

*В.К. Таланцева*, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

*А.И. Платунов*, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 25 марта 2021 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796  
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2021  
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2021  
© Коллектив авторов, 2021

**СЕКЦИЯ «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ  
ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА»**

УДК 796.01

**DEVELOPMENT IN SPORTS USING UNIQUE TECHNIQUES**

**Arzibaev K.O., associate prof., Elmurodova M.U., student**  
*National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek*  
*Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article shows that an athlete can use unique techniques to achieve results. There was talk of the integration of mathematics and sports.

*Keywords:* mathematics, COVID – 19, physical education, sports, team, motivation, Olympics, football, athlete, athletes.

In the current conditions of the new developing Uzbekistan, appropriate measures are being developed for the development of each sector, and we can see that practical work is being done accordingly. It is well known that radical reforms are being carried out in the field of physical culture and sports. In order to further develop the Olympic sports and national sports, as well as the formation of reliable reserves of national teams, a number of relevant decisions of the Cabinet of Ministers are being adopted. This indicates that the attention to sports in our country is growing.

Everyone wants to be healthy and young all the time. It is no secret that many diseases are emerging today. An example of these diseases is COVID-19. The whole world recognized the weakness of COVID-19. This disease mainly affects the elderly and people with chronic diseases. To prevent these diseases, it is necessary to follow the rules of hygiene and exercise. Sport teaches a person to be resilient in the first place. Regular participation in sports, in a sense, prepares a person for life. Especially the fact that our girls go in for sports will help them a lot in their future lives. And ensures that the younger generation is healthy. That is why we need to involve everyone in sports. We also need to pay close attention to developments in each sport, to train using new techniques. You always have to keep up with the times. It is important for us to be able to instill a love for sports in the younger generation, because they are our future. We also need to be able to apply new methods of training so that the results of our athletes are constantly improving, as well as to act in conjunction with other areas or disciplines. An example of this is how we need to spend time in sports to win using the probability theory of mathematics. Human life itself is closely linked to mathematics. At the same time, sports are inextricably linked with mathematics.

The role of mathematics in sports is unique, only we need to realize it. No matter what sport we take, if we try to use math in it, we can take our results to the next level. Because there are so many things related to math in every one of our sports. For example, in football, it is very important to get the exact direction of the ball we are kicking, and getting the exact direction depends on mathematics. Accuracy is also a priority in other sports. One more thing to keep in mind is that proper team organization plays an important role in team sports. To do this, we need to study the opposing team and analyze all the results in them to form a team that suits them. To do this, of course, we need to study the results of all the athletes we have and find the probability of how much they can compete against the opposing team. Using this, we will be able to compare all the results and form a cohesive team. This is the first step towards victory. Mathematics also allows every athlete to analyze themselves. If an athlete is able to analyze himself, that is, how to use the time given on the field, where to increase his speed, how much to slow down after a while, if he can distribute his strength correctly, it is his achievement. If athletes are not able to distribute their strength and speed properly, this can have very serious negative consequences. To prevent this from happening, athletes need to know the correct distribution. Also, the fact that each of our coaches combines math with sports will only lead to a positive result. In order to achieve a positive result, every coach must be able to properly prepare athletes for the upcoming competition. This can be motivated by the fact that each coach, based on the results of the athletes and their current situation, develops a proper manual for the correct training of athletes during the remaining time for the competition. It would be advisable to use the probability theory of mathematics to compile a correct manual. Each athlete is studied to see how many chances he has to win, and the fact that each of them is analyzed separately and trained according to each of them leads to the highest result in the competition. For example, if there is 4 months left in the competition, during this time the athlete will not be able to prepare properly or the training will be held under excessive pressure, which will negatively affect the health and results of the athlete, as well as his psyche. During these 4 months, the development of a training plan based on the social background and results of the athlete in order to properly allocate what training the athlete will do will lead to a positive result. For this reason, training using probability theory will help us achieve our goal. Also, every athlete is required to have the qualities of accuracy, speed, endurance. These qualities are embodied in every person who loves mathematics. That's why it's important to instill an interest and love for math in our growing athletes. To do this, we need to conduct the exercises on the basis of free choice, based on their interests. To do this, sports facilities must meet the requirements and have the necessary equipment. Training with the help of modern equipment leads to an increase in the skills and abilities of athletes. Because our athletes are one of the people who can introduce our country to the world !!!

It is no secret that the results of our team sports are not as we expected. One of the main reasons for this is that the team does not act in unison. Team members can never achieve great results unless they understand each other as a family. In our team sports, we also need to use unique methods to form teams. First of all, we need to be able to form the concept of "we" instead of "I" of team members. We believe that we should start with our young athletes. To this end, it would be advisable for our young teams to unite the team through various types of games over a period of time, before sports advice and training. Examples of these games include getting to the finish line through a map made up of various puzzles, overcoming obstacles set together, living as a team in a specially created forest or other place for a certain amount of time, and so on. The main goal of these games should be to call the team to solidarity. Team members need to understand that everyone in the team has a place, that the team can't achieve anything with the actions of one person, so you always have to act in unison with the team. This can have a positive impact on their results in the future. It is imperative to have more motivated meetings with athletes. It is very important that sports psychologists are in constant contact with them. To do this, we need to conduct the exercises on the basis of free choice, based on their interests. To do this, sports facilities must meet the requirements and have the necessary equipment. Training with the help of modern equipment leads to an increase in the skills and abilities of athletes.

#### *References*

1. Proceedings of the online conference "Modern science in Olympic sports" // International Science. - T.: Scientific and technical information-press publishing house, 2020.
2. Proceedings of scientific-practical conferences on "Modern cluster system in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects", - Chirchik: Chirchik State Pedagogical Institute, Tashkent region, December 17, 2019.
3. Psychology of sports. - SPb.: Peter, 2009. - 352 p.: III. (Series "Masters of Psychology").

УДК 796

## **THE ROLE OF MATHEMATICS IN SPORTS**

**Arzibaev K.O., associate prof., Rafiqov A.U., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article discusses the science of mathematics, its role in sports, and its importance. The article gives several examples.

*Keywords:* math, sports, trends, athletes, coach, examples, solution, manager, strategy.

Success in sports requires not only strength and endurance but also knowledge and the ability to make quick decisions. The role of mathematics in

the development of these qualities is invaluable. Mathematics can help you think, have a strong memory, analyze a particular event, and develop a number of traits. There are some math classes that athlete have to do. Including the calculation of examples in a convenient way. This section teaches people how to make quick and accurate decisions and how clearly implement existing strategies. For example, multiplying numbers ending in five is the square of that number.

Example:  $75 * 75 = 5625$

A convenient solution to this example would be;

Multiply the number in the decimal place by the number that comes after it.  $7 * 8 = 56$

Write the square of the number in one of the cells, that is, the value of the multiplication itself.  $5 * 5 = 25$

Another easy way to calculate is to multiply a number by 5 by dividing it by 2 and adding 0 to the end.

For example;  $376 * 5 = 1880$   $376 : 2 = 188$

The science of mathematics is interesting because in this science you can think of different ways to calculate. Here is another way.

This method is a bit more complicated but very effective.

When you multiply any number by a two-digit number, the first multiplier, the three-digit number, is doubled, the second multiplier, the two-digit number, is reduced by a factor of 2, and so on until our two-digit number becomes a one-digit number. A one-digit number multiplied.

$248 * 48 = 568 * 24 = 1126 * 12 = 2252 * 6 = 4504 * 3 = 13512$   $248 * 48 = 13512$

Such methods can be found as you search a lot. The science of mathematics is very important not only for athletes but also for sports developers, managers, coaches and people in many sports. Managers need to be good at accounting and meticulous in their distribution of events. It's well known that there is no more effective way to promote the country to the world than sports. Therefore, it is a serious mistake to make mistakes in such activities, especially if the inability to properly distribute the material distracts from the goal. As for coaches, they need to be able to explain each technique correctly to their students and, most importantly, be able to give them the right load. Because to go astray in this matter is destroy the lessons and abilities taught to future champions and young people.

Our esteemed first president I.A. Karimov said, "There is no area in which sports can be quickly introduced to the world". Therefore, if coaches and managers know their fields and mathematics equally well, they will not only achieve great results, but also make a great contribution to the development of their country, fulfilling their civic duties to the best of their ability. Can introduce his homeland to the world.

Just as mathematics contributes to sports, sports can lead young people to knowledge. It is well - known that in order to attract students to the science of mathematics in the primary grades, class is held in the daily life of young people, linking science to the field in which they are naturally interested. Sports are very useful in this. In boxing, for example, the boxer in the red corner had 10 punches and the boxer in the blue box had 7 punches. Question: Which athlete wins or loses? In boxing, the winner are determined not only by the number of punches, but for young people it is a very interesting process. Because it is natural for every child to be interested in this sport. At the same time, the participation of students in sports is in line with the idea of our people “a healthy mind”. It goes without saying that if several people are interested in the same field, there will be competition, and competition will strengthen the acquired knowledge and skills. At the same time, cultural recreation is not harmful for people who are constantly engaged in science. The most accurate and widespread way to do this is to do outdoor sports.

Professional athletes need math to balance time and energy. In the environment, the question of “why do athletes need to be able to do mathematical problems” is often asked, but without them the human brain does not fully develop, and the more developed the brain, the faster the ability to make decisions. Athletes in the sport of running know very well that failure almost guaranteed if they do not use their strength in a planned way. In this sport, most of the energy must spent in the final part of the race, because when competitors use all their strength, they outperform their opponents. The chances of leaving are great. When boxers can not use force when they need to, when they're tired, they inevitably get knocked out with a powerful punch, and science has a special place in other similar sports. We have witnessed it many times. When the fate of the competition is almost decided, something unexpected or abrupt but risky action of the athlete will surprise everyone and take the victory. At the heart of every coincidence lies a definite method, plan, and precision, and the basis of that precision inextricably linked with mathematics.

From the above, we can conclude that science and sports can reach any heights if they are combined and always run together. Probably for this reason, sports and educational skills are taught in the same way in primary education, schools, universities and institutions that educate a number of young people.

Mathematical education is a reflection of the history of human development. That is why mathematics education has always played an important role in the cultural development of the human person [2].

The analysis of world experience today shows important trends:

- Understand the need for math education for all students,
- Carrying out the necessary research on a large scale,
- Striving to include general mathematics courses in the curriculum at all stages of education,



- Deep stratification of mathematical training in the upper stages of school,
- Mathematical exercises at least once every two weeks in sports complexes and educational buildings,
- To create favorable conditions for sports in the training centers specializing in mathematics and to constantly monitor the participants,
- To carry sports and science together, starting from pre-school educational institutions,
- Involve seniors who have dedicated their lives to science.

#### *References*

1. Proceedings of the scientific-practical conference "Modern cluster system in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects", - Chirchik: Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region, December 17, 2019.
2. "Modern science in Olympic sports" //Proceedings of the International scientific-practical online conference. - T.: Scientific and Technical Information-Press Publishing House, 2020.
3. Ziyonet, Lex.uz
4. Psychology of sports. - SPb.: Peter, 2009. - 352 p.: III. (Series "Masters of Psychology").

УДК 796.817.06 (470.344)

## **ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАС-РЕСТЛИНГА В ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**Атласкин А.Л., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

**Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц.**

*Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического  
университета, Чебоксары, Россия*

**Пьянзина Н.Н., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* На основе анализа литературных источников, Интернет-ресурсов и архивных документов изучены вопросы истории развития мас-рестлинга в России и Чувашской Республике, выявлены перспективы его развития.

*Ключевые слова:* мас-рестлинг, Чувашская Республика, история, перспективы развития.

## **THE HISTORY OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF MAS-WRESTLING IN THE CHUVASH REPUBLIC**

**Atlaskin A.L., senior lecturer**

*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

**Petrova T.N., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Cheboksary Institute (branch) Moscow Polytechnic University,  
Cheboksary, Russia*

**Pyanzina N.N., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* Based on the analysis of literary sources, Internet resources and archival documents, the issues of the history of the development of mas-wrestling in Russia and the Chuvash Republic are studied, and the prospects for its development are revealed.

*Key words:* mas-wrestling, Chuvash Republic, history, development prospects.

*Актуальность.* На современном этапе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации одним из целей совершенствования этой системы является возрождение национальных видов спорта [3].

19 февраля 2013 года Президент России В.В. Путин в своём выступлении на заседании Совета по межнациональным отношениям дал поручение о развитии исконных видов спорта народов России, вплоть до его вхождения в олимпийскую программу.

А 23 июня 2014 года президент подписал поправки в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятые Государственной Думой РФ 10 июня и одобренные Советом Федерации Федерального Собрания РФ 18 июня того же года. Внесенные поправки и изменения федерального законодательства дают национальным видам спорта народов России дополнительные права и новый стимул для достижения цели, определённой Президентом России В.В. Путиным, а именно – их продвижению в олимпийскую программу.

«Национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта Российской Федерации» – гласит статья 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятая ГД ФС РФ в 2007 году.

Большинство национальных видов спорта появилось очень давно. В них отразились трудовые процессы народов, общественные взаимоотношения людей, особенности быта [4, 5].

Весьма ярким примером, отражающим самобытность народа, является национальная якутская игра по перетягиванию палки – мас-рестлинг. Современное название данного вида единоборства зародилось в 2000 г. среди членов Президиума спортивной федерации Республики Саха (Якутия) «Мастардыһыы». Это название при помощи олимпийского чемпиона по вольной борьбе из народа Саха Р.М. Дмитриева распространилось по России и миру. «Мас» в переводе с якутского означает «дерево», «рестлинг» – с английского – «борьба».

Точкой отсчёта развития мас-рестлинга в нашей стране по праву считается дата 16 июля 2003 года, когда приказом Госкомспорта РФ №: 546 мас-рестлинг был включен во Всероссийский реестр видов спорта как национальный вид спорта.

Теперь, на современном этапе, по мас-рестлингу, набравшему огромную популярность среди населения России за короткое время, проводятся соревнования не только в России, но и на мировом уровне [1].

Анализ литературных источников показал, что научный интерес вызывали история развития мас-рестлинга в регионе Якутия, основы и особенности техники единоборства, спортивная подготовка спортсменов и другие вопросы [2, 6, 7, 8, 10].

Однако анализ научных трудов и Интернет-источников показал, что до сих пор остается малоизученной история мас-рестлинга в Чувашской Республике и перспективы его развития [9]. В нашем регионе данный вид спорта пользуется большой популярностью и как следствие требует научного изучения.

Таким образом, мы выявили *проблему исследования*: какого состояние и перспективы развития мас-рестлинга в Чувашской Республике?

*Целью исследования* является изучение истории развития мас-рестлинга в Чувашской Республике и определение перспектив его развития.

*Методы исследования*: анализ и обобщение научно-методической литературы, Интернет-источников, документов (протоколы соревнований, положения о соревнованиях).

*Основное содержание работы*. Для достижения поставленной цели нами были изучены специальная литература и Интернет-источники по проблеме исследования. Было выявлено, что новый для Чувашии вид спорта в республике появился и начал свое развитие благодаря Васильеву Дмитрию Анатольевичу – президенту федерации мас-рестлинга г. Москвы, уроженцу Канашского района Чувашской Республики, победителю и призеру республиканских и всероссийских соревнований по гиревому спорту.

Так, в апреле 2015 года в спортивном зале экономического факультета ЧГУ впервые был проведен турнир по мас-рестлингу, в

котором в основном приняли участие спортсмены армрестлеры. В том же году мас-рестлинг был представлен на Дне празднования Чувашской Республики в Канашском районе в рамках национального праздника «Акатуй». На этих соревнованиях абсолютным победителем стал Шуркин Сергей. В сентябре того же года С. Шуркин стал бронзовым призером чемпионата России.

Впервые Чувашская Республика представила своих спортсменов единой командой на первенстве России по мас-рестлингу среди юниоров в ноябре 2016 года в г. Калуга. Первое выступление на российском уровне было не совсем удачным – привезли всего четыре медали. Но это был первый урок о том, что не только сила необходима в этом виде спорта, но и нужно хорошо владеть техникой борьбы, как и в любом другом виде спорта. Здесь нужно выстроить правильную тактику ведения борьбы, нужен отличный хват, скорость передвижения и умение быстро думать. Немаловажным фактором является и психологический настрой спортсмена.

На период становления для более успешного и планомерного развития мас-рестлинга в Чувашии была необходима курирующая и направляющая организация. В связи с чем осенью 2016 года была образована Федерация мас-рестлинга Чувашской Республики, которая успешно прошла аккредитацию в Министерстве физической культуры и спорта. Президентом региональной федерации был избран Владимиров Алексей Валерьевич – энтузиаст спорта и здорового образа жизни, успешный организатор и руководитель.

В феврале 2017 г. Федерацией мас-рестлинга Чувашской Республики был проведен первый чемпионат республики по мас-рестлингу среди мужчин и женщин.

В марте того же года в Чебоксарах в спортивном зале медицинского факультета был проведен чемпионат ПФО. На чемпионате России в г. Долгопрудный в апреле 2017 года Осипова Надежда и Егоров Станислав становятся призерами.

В августе 2017 года в Калуге и в сентябре 2018 года в Рязани команда Чувашской Республики по мас-рестлингу занимает первое место в командном зачете Всероссийских соревнований по традиционным (национальным) видам спорта.

В 2017 году в программу Универсиады ВУЗов Чувашской Республики впервые был включен мас-рестлинг. Традиционно соревнования среди студентов вузов собирают многочисленных участников. На этих состязаниях ведутся бескомпромиссные поединки за победу в личном и командном зачете. Стоит отметить, что в 2021 году в календарный план Федерации мас-рестлинга России и Российского студенческого спортивного союза впервые включены соревнования среди

студентов, которые запланировано провести в Чебоксарах на базе ЧГУ имени И.Н. Ульянова.

В октябре 2018 года Чебоксары впервые принимали первенство России по мас-рестлингу среди юношей и девушек, юниоров и юниорок. По итогам двух дней соревнований в копилке сборной Чувашии оказались 22 медали. Первенство было проведено на высоком организационном уровне. Это послужило отличным доводом определения местом проведения чемпионата России в апреле 2019 года г. Чебоксары (Центр развития маутинбайка). Крупнейшее соревнование, на которых формируется сборная страны, собрало самых сильных мас-рестлеров России. Пять спортсменов Чувашской Республики стали призерами на домашнем чемпионате. Алексеева Анастасия, Алексеева Алина и Егоров Станислав впервые выполнили норматив мастера спорта России по мас-рестлингу.

В 2019 году спортсмены республики успешно выступили на этапах Кубка мира в Азербайджане, Узбекистане и Польше: Алексеева Алина и Осипова Надежда стали бронзовыми призерами Кубка мира.

2020 год оказался сложным для спортсменов из-за пандемии коронавируса, но, несмотря на это, по результатам первенства и чемпионата России, которые проводились соответственно в г. Владикавказ и г. Нальчик 9 спортсменов Чувашской Республики вошли в состав национальной сборной страны.

Таким образом, можно сказать, что мас-рестлинг в Чувашской Республике прижился и развивается очень динамично. Чувашские спортсмены показывают отличные результаты на соревнованиях всех рангов, вплоть до мировых.

Для привлечения к занятиям этим видом спорта различных категорий населения проводятся учебно-практические семинары с представлением презентаций. Например, проведены:

- показательные выступления спортсменов на праздничных мероприятиях на День Республики и День города Чебоксары;
- мастер-класс и презентации по мас-рестлингу на День защиты детей 01 июня 2019 г.;
- презентации и состязания для детей дошкольного и школьного возраста;
- соревнования среди студентов вузов;
- мастер-классы и состязания на спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, презентациях предприятий и организаций республики;
- ознакомительные спортивные тренировки для всех желающих на открытых спортивных площадках и т.д.

В календарных планах Федерации определены следующие перспективы развития мас-рестлинга:

- показательные выступления на государственных и национальных праздниках, проведение студенческих и школьных игр;
- проведение соревнований среди детей и молодежи по мас-рестлингу и иным национальным (культивируемым в России) видам спорта, спортивных и подвижных игр;
- проведение семинаров для учителей физкультуры в школах республики, а также улучшение материально-технической базы для занятий национальными видами спорта;
- популяризация национальных видов спорта путём активного освещения мероприятий в СМИ и в социальных сетях.

*Выводы.* Таким образом, по результатам исследования можно сказать, мас-рестлинг в Чувашской Республике, начиная с 2015 года, развивается очень быстрыми темпами. За такое короткое время проведена огромная работа по популяризации мас-рестлинга среди населения: создана Федерация, проводятся чемпионаты и первенства различного уровня, спортсмены республики в составе республиканских и российских команд успешно выступают на соревнованиях, организовываются учебно-практические и агитационные мероприятия и т.д. Таким образом, мас-рестлинг имеет отличные перспективы дальнейшего развития в республике.

#### *Список литературы / References*

1. Алексеева, А.В. Влияние мотивационной сферы и типов акцентуации характера на результативность соревновательной деятельности спортсменов в силовых единоборствах / А.В. Алексеева, А.Л. Атласкин, Т.Н. Петрова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы V Всероссийской научно-методической конференции с международным участием под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 50-53.
2. Готовцев, И.И. Сила тяги мас-рестлера с учетом расположения палки относительно доски упора / И.И. Готовцев, А.И. Пьянзин, А.Л. Атласкин, В.Н. Логинов // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов : материалы всероссийской научной конференции с международным участием = The role of physical culture and sports in the development of human capital and realization of national projects : proceedings of All-Russian scientific conference with international participation / Министерство спорта Российской Федерации, Правительство Республики Саха (Якутия), ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» ; составители: С.С. Гуляева, А.Ф. Сыроватская. – Якутск : Дани-Алмаз, 2019. – С. 161–167.
3. Маркиянов, О.А. Национальные единоборства как этнокультурная традиция: функциональный и организационный аспекты / О.А. Маркиянов, Н.В. Кошелева, А.И. Орлов // Интеграция образования. – 2005. – № 3 (40). – С. 123-131.
4. Петрова Т.Н. Этнопедагогические основы физического воспитания чувашей / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Чебоксары : Чувашгоспедуниверситет им. И. Я. Яковлева, 2006. – 98 с.
5. Пьянзина, Н.Н. Народные подвижные игры в системе физического воспитания подрастающего поколения / Н.Н. Пьянзина, С.А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ.

конф. (Чебоксары, 25 октября 2019 г.) – Чебоксары : Изд-во Чу-ваш. ун-та, 2020. – С. 147–152.

6. Пьянзина, Н.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменов высокой и массовой спортивной квалификации, занимающихся мас-рестлингом / Н.Н. Пьянзина, А.Л. Атласкин, С.А. Эриванова, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: Материалы научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 13–17.

7. Пьянзин, А.И. Тестирование уровня скоростно-силовых способностей квалифицированных мас-рестлеров / А.И. Пьянзин, А.Л. Атласкин, Е.Е. Селиванова, Н.Н. Пьянзина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №8. – С. 121–128. – DOI: 10.24411/2305-8404-2020-10816.

8. Пьянзин, А.И. Средства биомеханического анализа в мас-рестлинге / А.И. Пьянзин, Логинов В.Н. // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча : ЧГИФКиС, 2019. – С. 161–165.

9. Сайт Федерация национальных видов спорта, мас-рестлинга и культуры: <http://ironfed.ru/>

10. Loginov, V.N. Biomechanical Indicators of Competitive Activity in Mas-Wrestling / V.N. Loginov, E.P. Fedorov, A.I. Pyanzin, A.L. Atlaskin // Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). Advances in Economics, Business and Management Re-search, volume 114. – Paris : Atlantis Press, 2020. – P. 663–666. DOI <https://dx.doi.org/10.2991/aebmr.k.200114.155>.

УДК 796.56

## **ПРОБЛЕМА УМЕНЬШЕНИЯ ЧИСЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

**Бевза Т.В., ассистент, Шувалов П.Е., ассистент,**

**Тахистов И.В., ассистент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра  
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье приводится анализ возраста участников соревнований по спортивному ориентированию. По результатам анализа чаще всего спортсмены заканчивают выступать на соревнованиях во время обучения в университете. Рассматриваются проблемы мотивации студентов при занятиях спортивным ориентированием.

*Ключевые слова:* спортивное ориентирование, студенческий спорт, спорт, бег, мотивация.

## THE PROBLEM OF REDUCING THE NUMBER OF PARTICIPANTS IN ORIENTEERING COMPETITION

**Bevza T.V., assistant, Shuvalov P.E., assistant, Takhistov I.V., assistant**  
*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* This article analyzes the age of participants in orienteering competitions. According to the results of the analysis, most often athletes finish performing in competitions while studying at the university. The problems of motivation of students during orienteering are considered.

*Key words:* orienteering, student sports, sports, running, motivation.

Спортивное ориентирование – вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте. Спортивное ориентирование бывает бегом, на лыжах и на велосипеде. В данной статье рассматривается спортивное ориентирование бегом. Дети в возрасте от 5 лет могут пройти дистанцию с родителями или тренером. Как правило, с 8-10 лет, имея соответствующую подготовку, дети начинают участвовать в соревнованиях самостоятельно. Основная группа в спортивном ориентировании начинается от 21 года и называется элитой, в ней выступают взрослые спортсмены. До достижения взрослой группы участники соревнуются в своих возрастных категориях, которые комплектуются по 2 года рождения.

С увеличением возраста участников идёт увеличение длины дистанции и повышается сложность, необходимо большее количество тренировок и времени на подготовку, количество учебно-тренировочных сборов растёт, так как карт в своём районе недостаточно для подготовки. С ростом уровня спортсменов увеличивается и количество соревнований, необходимо накапливать опыт участия в соревнованиях различного ранга и соревноваться на различных местностях [4]. Соответственно, с увеличением возраста, для роста результатов необходимо намного большее количество времени, чем при начале занятий спортивным ориентированием. В соревнованиях могут принимать участники и старшего возраста, для них возрастные группы комплектуются по 5 или 10 лет в зависимости от соревнований.

*Цель работы:* анализ уменьшения количества участников в студенческом возрасте.

*Методы исследования:* анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение.

*Организация исследования.* Рассмотрим распределение по годам рождения участников на Чемпионате и Первенстве Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию бегом (классическая дистанция) в 2015 и 2020 году. Данные этапы соревнований являются одними из крупнейших официальных соревнований за последние годы в Санкт-Петербурге по



спортивному ориентированию. Представим диаграмму, где по оси абсцисс располагаются года рождения, а по оси ординат – соответствующее данному году рождения количество участников на данном соревновании. Светло-серый цвет отражает статистические данные 2015 года, а темно-серый цвет – 2020 год.

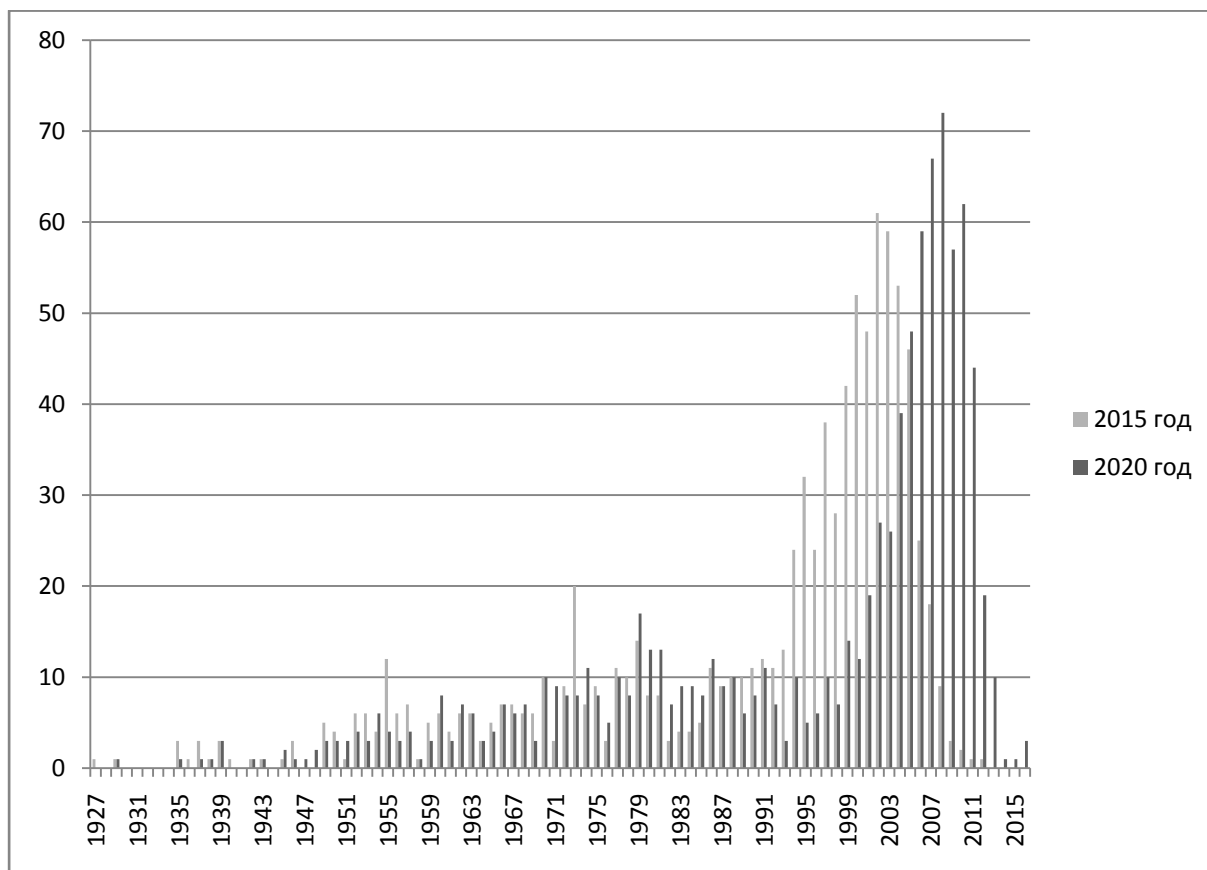


Рисунок - Распределение участников соревнований по годам рождения

*Результаты и выводы.* Проанализируем полученные данные на диаграмме. Наибольшее падение (более чем в два раза) количества участников приходится на 1993-2003 года рождения, что полностью охватывает этап получения высшего образования и подготовку к нему, то есть можно сделать вывод, что чаще всего именно во время получения высшего образования студенты заканчивают спортивную карьеру. В более старшем возрасте, значительное уменьшение количества участников не наблюдается. Можно сделать вывод, что в большинстве случаев именно студенческий этап является определяющим в продолжении занятиями спортивным ориентированием.

Необходимо повышать мотивацию продолжать заниматься спортивным ориентированием у студентов [5]. Это зависит от: организаторов соревнований, тренеров, местной федерации спортивного ориентирования и университета. Необходимо большее количество соревнований среди студентов [3]. Тренировочный процесс необходимо подстраивать под учебный процесс, который в университете сильно

отличается от школьного [1, 2]. Также стоит отметить проблемы с недостаточным финансированием спортсменов.

#### *Список литературы / References*

1. Сущенко, В.П. К вопросу о нормативно-правовом статусе и основных направлениях реализации концепции развития студенческого спорта в вузах российской федерации на период до 2025 года / В.П. Сущенко, Р.А. Агаев, Н.В. Щеголева // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 487-490

2. Агаев, Р.А. Общая характеристика методов, используемых в практике управления физкультурно-спортивной работой в ВУЗе / Р.А. Агаев, В.П. Сущенко, В.А. Щеголев. – Санкт-Петербург: СПбПУ. – 2018. – С. 5-7

3. Епифанов, И.О. / Адаптирование систем видеоанализа в игровых видах спорта на примере студенческой футбольной команды / И.О.Епифанов, А.А. Окунева, Н.А. Луняк // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании . – Санкт-Петербург, 2020. – С. 32-37.

4. Прудкина, А.Р. Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни, на примере вида спорта плавания / А.Р. Прудкина, Е.В. Рябов, К.В. Зырянов, А.С. Шорец // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. — Саратов, 2020. — С. 354-358.

5. Нгуен, К.З. Усовершенствование уровня физической культуры в Политехническом университете, как основная задача физического воспитания студентов / К.З. Нгуен, И.О. Епифанов, Д.А. Шкрещова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: борник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов, 2019. — С. 353-358.

УДК 796

## **ПРОБЛЕМА ПОТЕРИ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

**Болтаев А.А., преподаватель**

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В статье обсуждаются причины потери подач или неточности их реализации в современном волейболе. Выдвигается новая, экспериментально обоснованная версия о том, что систематическая отработка подач в условиях последействия различных по направленности скоростных игровых нагрузок приводит к повышению результативности их реализации.

*Ключевые слова:* потеря подач, точность подач, результативность, последствие нагрузок, эксперимент, зоны, тесты.

## THE PROBLEM OF SERVICE LOSS IN VOLLEYBALL AND THE POSSIBILITY OF IMPROVING THEIR PERFORMANCE

**Boltaev A.A., teacher**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* In article the problem reasons of loss of services or inaccuracy of their realization in modern volleyball are discussed. New, experimentally reasonable version that systematic working off of services in the conditions of an after-effect of high-speed game loadings, various on an orientation, leads to increase of productivity of their realization moves forward.

*Key words:* loss of services, accuracy of services, productivity, after-effect of loadings, experiment, zones, tests.

Поддача мяча в волейболе – это единственный игровой навык, который производится из стандартного положения, где подающему игроку дается 8 сек, и за это время ему никто не мешает совершать подачу. Тем не менее, даже в соревнованиях мирового масштаба волейболисты высокого класса не редко «теряют» подачу или производят ее не в ту зону, т.е. неточно. По данным некоторых авторов, известно, что при выступлении ведущих команд на соревнованиях эффективность чисто выигранных подач составляет всего 12%, а подачи, усложняющие прием или организованную контратаку соперника, – 19%, все остальные подачи проигрываются, то есть подачи производятся либо в сетку, либо за пределы площадки (1). Фактически даже у юных волейболистов второго года обучения при оценке их интегральной подготовленности потеря мяча в играх должна составить 35% (3).

В условиях всевозрастающей интенсификации тренировочного и соревновательного процессов, повышения объема нагрузок частота сердечных сокращений достигает 200-220 уд/мин, ускоряется ритм дыхания. Известно, что при кратковременных остановках в ходе тренировочных занятий или игр такие физиологические реакции не восстанавливаются. Поэтому в практике спортивных игр, и в частности в волейболе, сложилась традиция во время официальных и вынужденных перерывов игрокам рекомендуется поддерживать привычный режим движения. Такая необходимость связана с тем, что резкий переход ритма работы организма из одного режима его функционирования в режим относительного мышечного покоя, как правило, отрицательно влияет на координационную и финальную точность выполнения технико-тактических действий. Аналогичное последствие ярко прослеживается и при подаче мяча в волейболе. Причины потери подач и возможности усиления их результативности изучаются многими специалистами, но проблема остается до настоящего времени. Многие из этих авторов

считают, что причинами потери подач или неточной их реализации являются [2, 4, 5, 6]:

- отсутствие полноценной практики совершенствования подач с использованием тренажерных средств;
- несистемная отработка подач, производимых в уязвимые точки площадки;
- недостаточная психотактическая готовность и настройка на результативное выполнение подач;
- недостаточная физическая подготовленность, дифференцированно развитая с учетом кинематики избранного вида подачи;
- ограниченное число исследований, направленных на поиск и определение эффективных средств повышения надежности подач.

Безусловно, все перечисленные причины как сбивающие факторы, снижающие уровень результативности подач, являются обоснованными и, их следует учесть как при обучении, так и совершенствовании надежности выполнения технических параметров подач с широким диапазоном вариативности тактики их реализации. Вместе с тем, существует и другая, более весомая причина низкой результативности подач на соревнованиях различного масштаба. Это то, что подача на тренировках традиционно отрабатывается в конце занятия и не в условиях экстренного последствия игровых нагрузок (прыжковые, скоростно-силовые, технико-тактические и другие нагрузки). Предполагается, что отработка подач на фоне острого воздействия интенсивных нагрузок, применяемых в различных частях тренировочного занятия, приведет к постепенному повышению результативности избранного вида подачи.

Причем, полезный эффект подачи будет значительно больше, если перед выполнением каждой подачи будет произведен 2- или 3-кратный глубокий вдох и выдох.

Целью настоящего исследования является определение возможностей повышения результативности подач с отработкой их точности в условиях последствия различных по направленности игровых нагрузок.

Эксперимент проводился с привлечением юных волейболистов 15–16 лет, обучающихся в колледжах олимпийского резерва (16 человек). Согласно условиям эксперимента, юные волейболисты были разделены на две группы по 8 человек, одна из которых участвовала в качестве контрольной (КГ), а другая – экспериментальной (ЭГ). Контрольная группа (КГ) тренировалась в нечетные дни недели в соответствии с типовой программой.

Экспериментальная группа занималась в четные дни недели согласно экспериментальной программе.

Продолжительность занятий в обеих группах составляла 135 мин – 3 часа в академическом выражении.

На каждом занятии, проводимом с ЭГ, применялся комплекс разработанных упражнений, который был направлен на совершенствование точности подач в условиях последействия скоростных прыжковых нагрузок. Наименование и содержание упражнений представлены ниже:

1. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 20-серийных вертикальных прыжков на скорость (рис. 1).

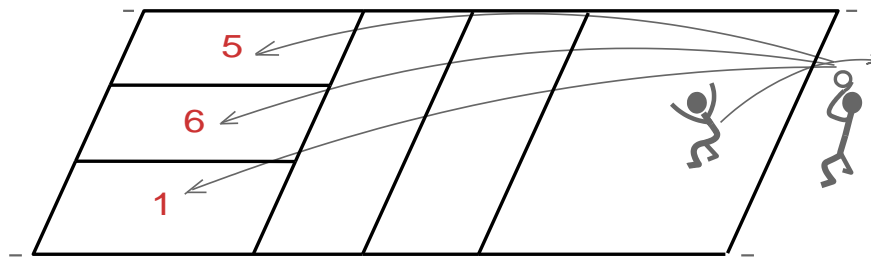


Рисунок 1 – Схема отработки точности подач на фоне последействия вертикальных прыжков на скорость

2. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после имитации блокирования в зонах №№ 4, 3, 2. Упражнение выполняется последовательно в каждой зоне по 3 раза со скоростным перемещением (рис. 2).

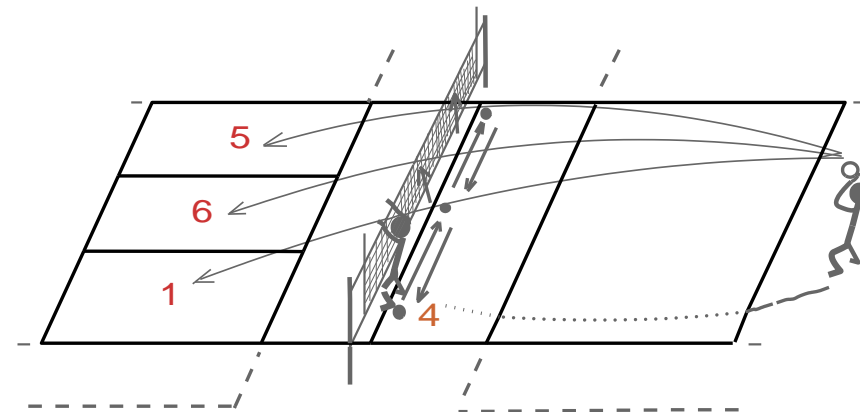


Рисунок 2 – Схема отработки подач на фоне последействия имитаций блокирования

3. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 5, 6 (по 3 в каждую) после имитаций нападающих ударов из зоны № 4. Упражнение выполняется на скорость – 15 раз (рис. 3).

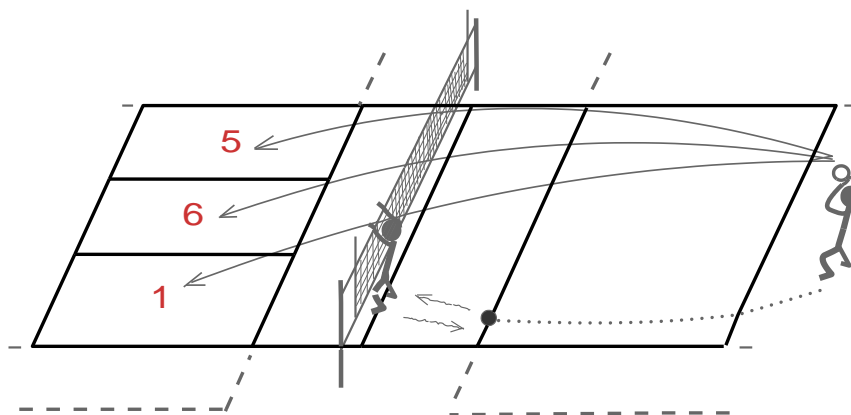


Рисунок 3 – Схема отработки подач на фоне последствий имитаций нападающих ударов

4. Упражнение № 3 выполняется из зон №№ 3, 2 и из зон защиты.
5. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 15 имитаций силовой подачи с разбега в прыжке (рис. 4).

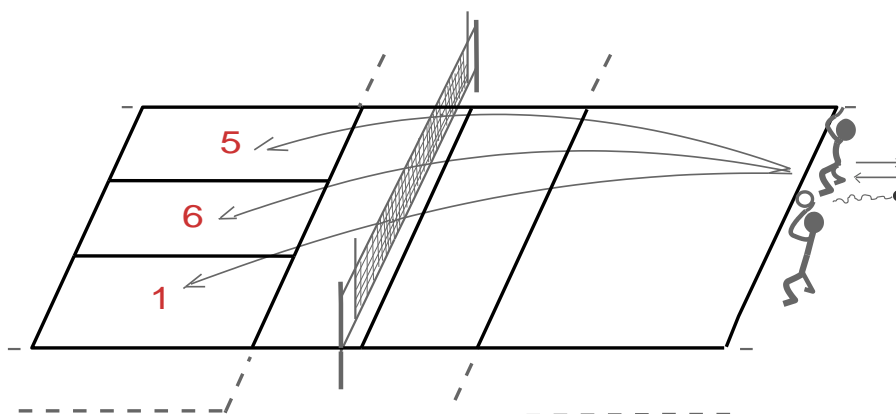


Рисунок 4 – Схема отработки подач на фоне последствий имитаций силовой подачи с разбега в прыжке

6. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 10 имитаций приема мяча в падении перекатом на грудь и нападающего удара из зоны № 4 (рис. 5).

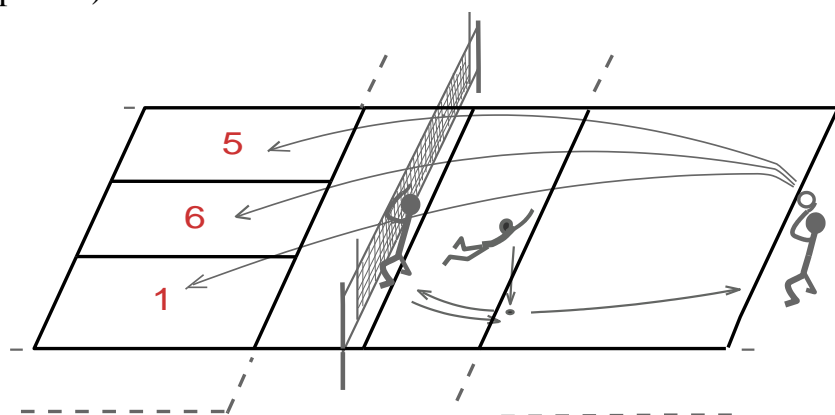


Рисунок 5 – Схема отработки точности подач на фоне последствий имитаций приема мяча в падении перекатом на грудь и нападающего удара

7. Упражнение № 6 выполняется из зон №№ 3, 2 и из зон защиты.

8. 9 подач на точность в зоны №№ 1, 6, 5 (по 3 в каждую) после 10-кратного вращения тела вокруг своей оси в положении наклона вперед на 90° (рис. 6).

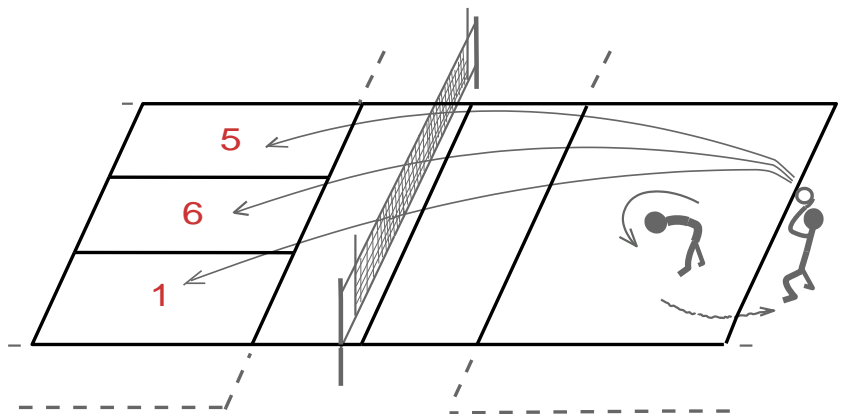


Рисунок 6 – Схема отработки точности подач на фоне последствия вращательных нагрузок

Примечание: после выполнения 3-х серийных упражнений спортсменам предоставляется 60-секундный перерыв, а после завершения всех упражнений дается 3-минутный перерыв для восстановления функций организма, в том числе физической работоспособности.

Результаты педагогического эксперимента приведены в табл. 1.

Таблица 1 – Динамика изменения результативности подач у юных волейболистов в ходе эксперимента

Тесты для оценки результативности подач	Группа	До эксперимента	После эксперимента
1. Верхняя прямая подача – 9 раз в зоны №№ 1,6,5, (кол-во)	$\frac{КГ}{ЭГ}$	$\frac{5,2}{4,9}$	$\frac{5,4}{8,2}$
2. Тест №1 после скоростных прыжковых нагрузок с последовательной имитацией блокирования в зонах №№ 2,3,4 со скоростными перемещениями, (кол-во)	$\frac{КГ}{ЭГ}$	$\frac{2,4}{2,7}$	$\frac{2,9}{7,4}$
3. Верхняя прямая подача с полупрыжка – 9 раз в зоны №№ 1,6,5, (кол-во)	$\frac{КГ}{ЭГ}$	$\frac{3,0}{2,2}$	$\frac{2,8}{6,2}$
4. Тест № 3 с выполнением условий теста № 2, (кол-во)	$\frac{КГ}{ЭГ}$	$\frac{1,8}{2,0}$	$\frac{2,2}{6,7}$

Из таблицы видно, что результативность подач по данным всех использованных тестов у обеих обследованных групп до начала эксперимента была низкой и в каждой группе по 5–6 раз фиксировались потери подач или подачи были направлены не в указанную зону. В частности, точность верхней прямой подачи в зоны №№ 1, 6, 5 у юных

волейболистов КГ из 9 попыток до начала эксперимента в среднем составила 5,2 раза, а у представителей ЭГ эта величина достигла 4,9 раза.

При выполнении этого же теста после скоростных прыжковых нагрузок с имитацией блокирования в зонах №№ 2, 3, 4 со скоростными перемещениями удачно произведенные подачи в КГ до эксперимента в среднем были равны 2,4 раза, а в ЭГ – 2,7 раза. Видно, что последствие нагрузок с имитацией блокирования в зонах №№ 2,3,4 сопровождается ярко выраженным снижением числа успешных подач.

В ходе тестирования надежности подач было установлено, что даже незначительное усложнение подач, например, подача с полупрыжка, которая все больше становится популярной в современном волейболе, результативность подач резко снижается и особенно это происходит при выполнении этого вида подачи после скоростных перемещений и прыжков для блокирования в зонах №№ 2, 3, 4. Так, в КГ подача с полупрыжка в зоны №№ 1, 6, 5 из 9 попыток в среднем составила 3,0 раза, а в ЭГ группе эта величина была и того меньше – 2,2 раза.

Такой уровень успешности выполнения этого вида подачи еще больше снизился в условиях, когда они выполнялись на фоне последствия прыжковых нагрузок со скоростными перемещениями в зоны №№ 2, 3, 4 для имитации блокирования. В частности, тест – верхняя прямая подача с полупрыжка позволил выявить, что у юных волейболистов КГ средний показатель успешности реализации данных подач составил в среднем 1,2 раза, а в ЭГ группе – 2,0 раза.

После 6-месячного педагогического эксперимента изучаемые показатели подач, выполненных согласно условиям использованных тестов, характеризовались разнонаправленной динамикой измерения величин успешных (надежных) подач. Так, например, точность верхней прямой подачи в зоны №№ 1, 6, 5 из 9 попыток в конце эксперимента в КГ возросла всего лишь на 0,2 раза, тогда как у юных волейболистов ЭГ величины успешных подач к завершению эксперимента достигли от 4,9 раза до 8,2 раза.

Видно, что разница прироста уровня успешных подач за 6 месяцев в ЭГ составила 3,3 раза (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика прироста уровня успешности подач у юных волейболистов в ходе эксперимента

Группа	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4
КГ	0,2	0,5	-0,2	0,2
ЭГ	3,3	4,4	4,0	4,7

По результатам остальных тестов (тесты №№ 2, 3, 4), принятых в этой группе, 6-месячный прирост количественных параметров успешных подач также возрос и составил соответственно: 4,4; 4,0; 4,7 раза. А в КГ, по



данным использованных тестовых упражнений, прирост количественных значений успешных подач в условиях последействия различных по направленности скоростных игровых нагрузок был крайне низким и составил соответственно: 0,5; 0,2; 0,2 раза.

Следует полагать, что разработанные средства отработки точности подач в условиях последействия такого сбивающего фактора, как вращательные и прыжковые нагрузки со скоростными перемещениями для блокирования, которые использовались в тренировке ЭГ, обладают полноценным свойством эффективно совершенствовать надежность реализации подач, даже при воздействии любых экстремальных факторов экзогенного происхождения.

Таким образом, сравнительный анализ результатов тестирования результативности подач позволяет обнаружить, что обычная традиционная методика отработки надежности подач не является достаточно эффективной, чтобы исключить случаи потери подач и повысить надежность их реализации в условиях высокоинтенсивной соревновательной игры.

В то же время разработанный и использованный в ходе эксперимента комплекс специальных упражнений на отработку подач в условиях последействия различных по направленности скоростно-ситуационных и прыжково-игровых нагрузок отличался высокой эффективностью, что дает основание считать вполне оправданным и целесообразным для внедрения его в практику подготовки не только юных волейболистов, но и в практику тренировки взрослых высококвалифицированных волейболистов.

#### *Список литературы / References*

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры / Айрапетьянц, Л.Р. Годик М.А. - Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для студентов вузов физкультуры. / А.В. Беляев, М.В. Савин. - Москва: ТВТ. Дивизион, 2009. – 359 с.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол: у истоков мастерства / Ю.Д. Железняк. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
4. Николаева, И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И.В. Николаева // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. - Смоленск, 2006. - С. 97–100.
5. Пьянзин, А.И. Соразмерность параметров взаимодействия тела с опорой при выполнении различных упражнений / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина // Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства: проблемы и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции / научный редактор Гуляева С.С. – Чурапча, ЧГИФКиС, 2016. – С. 26–30.
6. Романов, Н.С. Общая теория движений / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 150 с.
7. Эртман, Ю.Н. Построение процесса совершенствования подач мяча квалифицированными волейболистами с применением технических средств / Ю.Н. Эртман // Омский научный вестник. – 2013. - №1. - С. 156–160.

8. Эртман, Ю.Н. Технические средства как основа для совершенствования точности подач в волейболе / Ю.Н. Эртман // Наука и спорт. – 2015. - № 2 (том 7). - С. 46–54.

УДК 331.107

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ МОДЕЛИ ЦЕЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ**

**Бортникова С.А., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический  
университет», г. Воронеж, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассмотрены организационно-методические условия внедрения в деятельность муниципального физкультурно-оздоровительного комплекса модели целевого управления, реализация принципа целевого управления способствует повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы в учреждении по всем критериям.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительная работа, модель, муниципальное спортивное учреждение.

## **THE INCREASE OF EFFICIENCY OF FUNCTIONING MUNICIPAL SPORTS AND RECREATION COMPLEX BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE TARGET MANAGEMENT MODEL**

**Bortnikova S.A., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia*

*Brief abstract.* The article considers the organizational and methodological conditions for the implementation of the target management model in the activities of the municipal sports and recreation complex, the implementation of the target management principle contributes to improving the efficiency of sports and recreation work in the institution according to all criteria.

*Key words:* sports and recreation work, model, municipal sports institution.

В научной литературе «управление» рассматривается как функция организованных систем разной природы (технических, биологических, социальных), создающая сохранение их определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию их программ и целей [4]. Л.И. Лубышева понимает под управлением физической культуры и

спортом систему конкретных форм и методов сознательной деятельности, направленной на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития отрасли в целях наиболее полного удовлетворения потребностей россиян в физическом совершенствовании [3].

В работах последних лет, посвященных проблемам управления физкультурно-оздоровительными комплексами, отмечается, что при разработке мероприятий эффективного управления физкультурно-оздоровительными комплексами используется структурно-функциональная модель управления, созданная на основе системного подхода, обеспечивающая взаимосвязь и целостность указанного процесса и его результата (Е.В. Егорова, И.И. Переверзин, Н. Пряхин, В.В. Самургашева, Н.В. Уловистова, И.Л. Халтурина, и др.).

Учитывая вышеизложенное, в основу проводимой нами опытно-экспериментальной работы по повышению эффективности управления муниципальным физкультурно-оздоровительным комплексом «Дворец Спорта Хава» был положен системный подход, в основе которого лежит представление о процессе управления спортивно-оздоровительным комплексом как о целостной системе взаимосвязанных компонентов, описываемых структурно-функциональной моделью.

В результате комплексного анализа нормативно-правовой и научно-методической литературы было выявлено противоречие между необходимостью эффективной организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья населения по месту жительства, с одной стороны, и недостаточной теоретической и практической разработанностью управленческих механизмов обеспечения эффективного функционирования муниципальных спортивно-оздоровительных учреждений, с другой. Указанное противоречие определило проблему исследования, – каковы организационно-методические условия повышения эффективности управления спортивно-оздоровительным комплексом на основе модели, реализующей целевой принцип управления и системный подход.

Предмет предпринятого нами исследования - повышение эффективности управления спортивно - оздоровительным комплексом на основе внедрения модели целевого управления и системного подхода. Цель исследования – повысить эффективность управления спортивно-оздоровительным комплексом «Дворец спорта Хава» посредством внедрения в его деятельность структурно-функциональной модели целевого управления, на основе системного подхода.

В ходе опытно-экспериментальной работы по повышению эффективности управления физкультурно-оздоровительным комплексом «Дворец спорта Хава» на основе внедрения разработанной нами структурно-функциональной модели была проведена работа по реализации

в ходе деятельности указанного спортивного учреждения всех компонентов ее целевого и содержательного блоков.

Целевые показатели (индикаторы) эффективности реализации модели целевого управления деятельностью муниципального физкультурно-оздоровительного учреждения разработаны в соответствии с индикаторами, приведенными в программе «Развитие физической культуры и спорта Верхнехавского муниципального района Воронежской области на 2014-2022 годы»:

- 1) рост посещаемости населением спортивных залов муниципального физкультурно-оздоровительного учреждения;
- 2) увеличение объема оказываемых платных услуг;
- 3) улучшение показателей физкультурно-оздоровительной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Целевой блок модели целевого управления включает в себя требования к повышению эффективности деятельности физкультурно-оздоровительного комплекса. Содержательный блок модели включает организационно-деятельностный, мотивационный и когнитивный компоненты. Структура содержательного блока модели целевого управления представлена на рис.

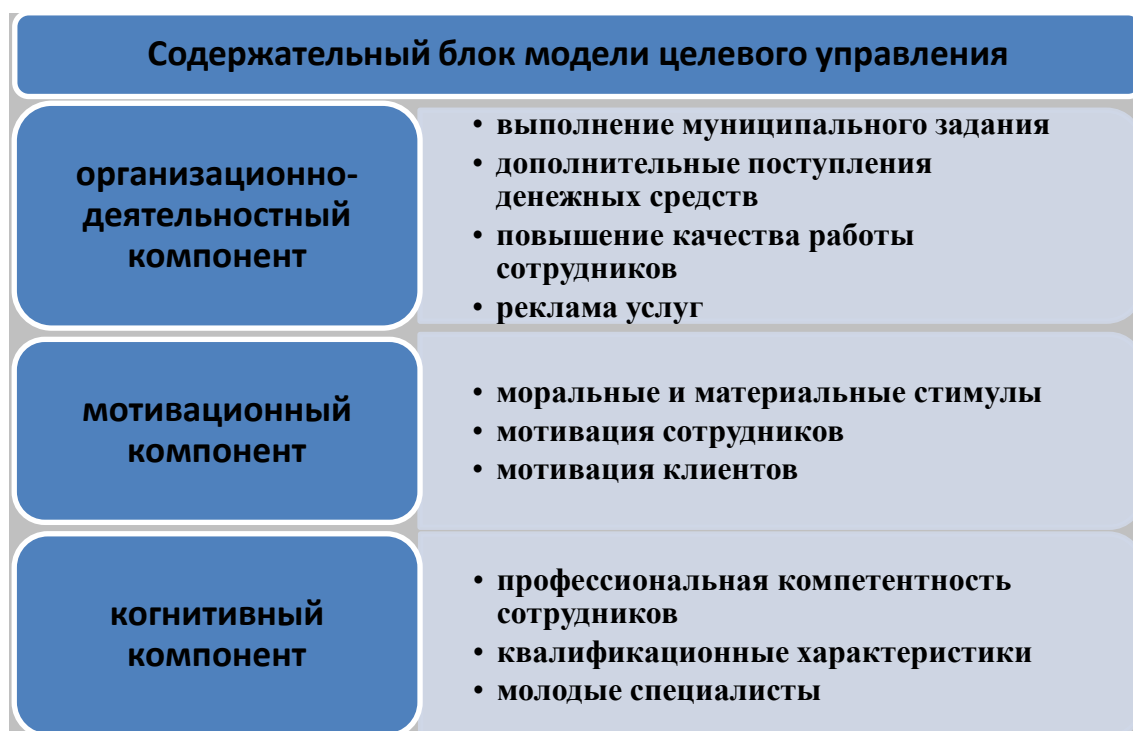


Рисунок – Структура содержательного блока модели целевого управления физкультурно-оздоровительным комплексом «Дворец Спорта Хава»

Организационно-деятельностный компонент включает работу по выполнению муниципального задания, рекламу услуг, обеспечению дополнительных поступлений денежных средств, повышению качества

работы сотрудников физкультурно-оздоровительного комплекса «Дворец Спорта Хава», и умений ставить и решать важнейшие жизненные и профессиональные задачи путем овладения набором [2] необходимых профессиональных компетенций, при этом, процесс работы объекта организован в строгом соответствии с трудовым законодательством РФ и правилами техники безопасности [1]. Таким образом, мероприятия, организованные нами в рамках реализации организационно-деятельностного компонента модели эффективного управления были направлены на организационно-методическое обеспечение деятельности физкультурно-оздоровительного комплекса «Дворец Спорта Хава».

Работа по повышению эффективности управления физкультурно-оздоровительным комплексом «Дворец Спорта Хава» предполагала целенаправленные усилия по созданию мотивации у тренеров-преподавателей и инструкторов (мотивационный компонент модели целевого управления), учитывая востребованность специалиста среди клиентов, используется метод морального поощрения: стенд «Лучшие по профессии», ходатайство о присвоении звания «Отличник физической культуры» и более высокого разряда. Проводя платные занятия, молодые тренеры получают дополнительную сумму к заработной плате. В связи с этим для поддержания заинтересованности молодых тренеров, составлялось расписание их занятий с учетом дополнительной занятости с платными группами. Наличие молодых, сотрудников и эффективные контракты повышают качество оказываемых услуг и эффективность функционирования физкультурно-оздоровительного комплекса «Дворец Спорта Хава».

Реализуя когнитивный компонент, организована работа по повышению профессиональной компетентности и квалификационных характеристик сотрудников по программе Российского Международного Олимпийского Университета «Экономика и менеджмент спортивных сооружений», онлайн-дискуссии в реальном времени позволяют получать расширение и обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта мониторинга физического развития и физической подготовленности [2] занимающихся.

Таким образом, в ходе проведенного исследования были определены организационно-методические условия повышения эффективности управления физкультурно-оздоровительным комплексом «Дворец спорта Хава» на основе внедрения разработанной структурно-функциональной модели, к которым мы относим:

- 1) анализ деятельности спортивного учреждения с последующей разработкой и реализацией комплекса мер, по решению выявленных проблем;

2) повышение эффективности функционирования комплекса, расширение его возможностей по осуществлению видов деятельности, предусмотренных уставом;

3) целенаправленная работа по поддержке молодых специалистов и повышению профессиональной компетентности сотрудников;

4) обеспечение притока внебюджетных средств и оказание платных услуг гражданам и юридическим лицам;

5) повышение мотивации у тренеров-преподавателей, инструкторов, технического персонала и занимающихся, повышение доступности объекта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и маломобильных групп населения;

6) эффективное использование средств субсидий на выполнение муниципального задания и соблюдение стандартов оказания физкультурно-оздоровительных услуг;

7) обеспечение открытости и доступности информации о своей деятельности физкультурно-оздоровительным комплексом.

Учитывая вышеизложенное, целенаправленную работу по повышению эффективности функционирования муниципального физкультурно-оздоровительного комплекса на основе внедрения в его деятельность модели целевого управления, необходимо осуществлять на основе системного подхода, с учетом целевых индикаторов эффективности, повышения мотивации всех субъектов деятельности, внедрения новых форм занятий, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать открытость и доступность информации о деятельности спортивно-оздоровительного комплекса.

#### *Список литературы / References*

1. Бортникова, С.А. Организация комфортной среды для занимающихся на базе РМАУ "Поворинский физкультурно-спортивный центр / С.А. Бортникова, А.И Бугаков, И.Я. Уразаев // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы II Международной научно-практ. конф. / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2019. – С. 276-280.

2. Бортникова, С.А. Роль интеграции в достижении результатов обучения в контексте требований федерального государственного образовательного стандарта / С.А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы II Международной научно-практ. конф. / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2019. – С.36-41.

3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – Москва: Академия, 2004. – 240 с.

4. Филиппов, С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовой аспект / С.С. Филиппов, Н.И. Антонова, С.И. Смирнов. – Москва: Советский спорт, 2014. – 258 с.

УДК 796.41

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**

**Дмитренко М.Л., преподаватель, Майэр Е.Н., преподаватель,  
Мащенко О.В., канд. пед. наук**

*ФГКВООУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище  
лётчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова»,  
г. Краснодар, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье приведена последовательность исторического и современного развитие спортивной акробатики, как самостоятельного вида спорта. Люди, внесшие вклад в её историческое и современное состояние. Роль спортивной акробатики на мировой спортивной арене.

*Ключевые слова:* спортивная акробатика, физические упражнения, виды акробатики, акробатические элементы, МФСА, ФСАР, акробатическая дорожка, ковёр.

## **HISTORY OF DEVELOPMENT AND THE CURRENT STATE OF SPORTS ACROBATICS**

**Dmitrenko M.L., teacher, Mayer E.N., teacher,  
Maschenko O.V., cand. of pedag. science**

*Krasnodar Air Force Institute for pilots named after the Hero of the Soviet  
Union A.K. Serov, Krasnodar, Russia*

*Brief abstract.* The article presents a sequence of historical and modern development of sports acrobatics as an independent sport. People who have contributed to its historical and modern state. The role of sports acrobatics on the world sports arena.

*Key words:* sports acrobatics, exercise, acrobatics, acrobatic elements, IFSA, FSAR, acrobatic track, carpet.

Акробатика относится к числу видов спорта исключительно зрелищных и интересных. Это наше наследство от артистов цирка, построенное на специально разработанных, оригинальных и необычных упражнениях. Соревновательные программы выполняются индивидуально, в парах, группах и дополняются музыкой, хореографией, пантомимой. Акробатика разнообразна по видам, по исполняемой роли, по характеру упражнений: по видам – прыжки на акробатической дорожке, мини-трамплине для женщин и мужчин; пары (мужские, женские, смешанные); группы (женские, мужские); по исполняемой роли – верхний, средний,

нижний, прыгун; по характеру упражнений – пирамиды, всевозможные поддержки, равновесия, перевороты, курбетты, сальто, соскоки, полёты [5].

Немаловажны такие факторы, для акробатики как самостоятельной спортивной дисциплины, как доступность и безграничная сложность. Это обеспечивает развитие массовости, развивает творчество и мастерство.

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика» [5].

Когда же зародилась и как развивалась спортивная акробатика? Вернёмся немного в историю развития и становления акробатики, как самостоятельного вида спорта.

История акробатики – одна из древнейших историй развития физической культуры и спорта, сравниться с которой могут такие виды спорта, как борьба, бокс, плавание, лёгкая атлетика и многие другие. Многие народы планеты уважали сильных, умелых, ловких и быстрых. В истории акробатики есть свои легендарные личности, лидеры, энтузиасты, люди творческих поисков, риска, педагогического таланта, высоких спортивных достижений [5].

Проводя исторические раскопки, исследования, изучая древние памятники культуры и литературные произведения, изображения рисунков на вазах, сосудах, фресках нам доступны сведения о том, что акробатические упражнения возникли ещё в XV веке до нашей эры. Найденные все факты, доказательства в Древней Греции, Египте, на острове Крит, в Южной Индии и других местах рассказывают нам о том, что акробатика существовала в виде забав, развлечений пирующей знати и простого люда на праздниках и гуляниях. Такие же выступления были и в Древней Руси, в основном на ярмарках, народных гуляниях.

В начале 18 века, в странах Европы появляются стационарные цирки. Клоуны, жонглёры и другие артисты, выступая между конными показами, получили возможность совершенствовать свои номера путём создания сложной аппаратуры для выступления гимнастов и акробатов под куполом. В те времена появляются на афишах «единственный в мире исполнитель», «виртуозное исполнение полёта», и т.д. Так, в 1895 году русский акробат-прыгун Иосиф Сосин без каких-либо приспособлений, впервые в мире выполнил двойное сальто, и другие сложнейшие координационные прыжки.

В 20 веке акробатика отходит от циркового жанра. Она начинает привлекать спортсменов-любителей. Акробатические упражнения вводят в гимнастику. Особенно быстро внедряются акробатические прыжки, которые вошли в программу X Олимпийских игр, как самостоятельный вид.

В Петербурге в 1900 году создаются кружки любителей акробатики. В 1913 году, в средних учебных заведениях России, работающих по



программе Сокольской гимнастики, вводятся различные парные поддержки, кувьрки, стойки, перевороты.

Мировая и гражданские войны в России приостановили, и надолго задержали развитие культуры и спорта. В 1925 году, возобновляются кружки, в уроки гимнастики вводятся акробатические упражнения. С 1931 года вводятся в пособиях по гимнастике разделы по обучению акробатическим упражнениям.

Популяризация в 30-е годы комплекса ГТО, в который входили акробатические упражнения по выбору, сыграло на активности молодёжи.

В мае 1934 года при Центральном ИФК организуют кафедру акробатики и художественной гимнастики, открывается специальное отделение при Высшей школе тренеров в Москве. В 1936 году здесь же, в Москве открывается секция акробатики [2]. Акробаты П. Панин, В. Леонов, В. Антипас, и другие, в 1938 году, они разрабатывают классификационную программу для 3-1 разрядов, правила соревнований, и «Указания по организации работы по акробатике в физкультурных организациях». В них говорилось о доступности для молодёжи, простоте, дешевизне оборудования, популярности, пользе для здоровья и физического развития. Всесоюзный комитет принимает документы, даёт разрешение на официальное признание нового вида спорта [5].

В январе 1938 года издаётся первая классификационная программа, и проводятся первые Всесоюзные личные соревнования по видам прыжки на дорожке (мужчины), мужские пары, группы мужские.

Во втором Всесоюзном первенстве страны (г. Тбилиси) были виды – женские прыжки и смешанные пары. Появилась возможность введения в новую программу упражнения для мастеров спорта СССР. Но в 1941 году чемпионат СССР не состоялся, началась Великая Отечественная война, перерыв продлился в целых 9 лет. Сама акробатика, её средства были необходимы и применялись для подготовки лётчиков, десантников, парашютистов, разведчиков и представителей других воинских специальностей. За проявленный героизм и боевые заслуги орденами и медалями Родины были награждены: Г. Казаджиев, С. Смиронов, Ф. Кузьмин, К. Полонец, Л. Свешников, Г. Резчиков и многие другие акробаты.

В 1947 году были опубликованы программы и правила соревнований, включившие в себя обязательные упражнения для мастеров спорта СССР.

Для прыжковой акробатики, акробатическая дорожка состояла из 6-8 матов, сделанных из отходов ваты и покрыты дерматином, маты соединяли узкой стороной, для достаточной длины, только на соревнованиях широкой стороной.

Для силовой, парно-групповой акробатики выступления проводились на ковре.

Массовое развитие акробатики начинается с 1950 года. Был издан приказ Всесоюзным комитетом по физкультуре о проведении соревнований по акробатике, гимнастике, художественной гимнастике, комплексным зачётом.

Создаются благоприятные условия роста мастерства для юных акробатов. Выполнение сложных акробатических элементов двойное сальто в различных вариантах (вперёд, назад, боком), как у юношей, так и среди девушек.

В мужских парах, сложность вырастает в балансировке, в смешанных парах сложные равновесия, поддержки. В группах так же усложняются упражнения, особенно для верхнего акробата.

В 1957 году по инициативе этих стран проводится в Варшаве первые международные соревнования, приглашается команда СССР. Наши спортсмены завоевали 11 золотых медалей из 12 и одна серебряная. Авторитет акробатики возрастает, спортивные достижения стали признаваться в верхах руководства. Акробатикой начинают заниматься в ряде других стран таких, как Англия, Китай, США, Япония.

В шестидесятые годы огромный скачок в развитии акробатики с точки зрения мастерства и сложности выполняемых упражнений. Выполнение трюков в прыжках: двойной твист (В. Стародубов, Алма-Ата), двойное сальто с пируэтом (В. Родзянко), среди женщин выполняются двойное сальто (Р. Матросова, Р. Зверева) уверенно выполняют полтора пируэта и двойной пируэт. Такой скачок сложности в выполнении прыжков стал возможен благодаря созданию ставропольскими специалистами (М. Страхов, В. Скакун, В. Курьсь) акробатической дорожки из лыж, а затем и других материалов, специально разработанных страховочных устройств,двигающихся на блоках вдоль дорожки, вращающихся на подшипниках винтовых поясов, усовершенствования батутов, использование их при разучивании новых сложных упражнений и элементов высокой сложности. Невероятная сложность появляется и в парно-групповой акробатике. Огромную роль в популяризации акробатики сыграли телевизионные матчи сборных команд, Болгарии, Польши, СССР.

С 1967 Федерация спортивной акробатики СССР организует международные матчи по телевидению.

В развитии спортивной акробатики в СССР принимали активное участие такие педагоги и тренеры, как В.Н. Бушуев, В.Н. Кочергов, А.К. Бондарев, Г.Т. Тризин, В.И. Леонов, спортсмены Ю.В. Страхова, В.И. Аракчеева, П.М. Антонова.

Мастерство акробатов признаётся управлением гимнастики, выезжая на различные показательные выступления за рубеж. Сценическое мастерство акробатов выросло, выступления на сцене воспринималось более горячо, чем в соревновательных. В.Аракчеев и В. Коркин предложили приблизить соревновательные программы к сценическим.

Было много противников, так как с одной стороны сложно, с другой стороны выход на эстраду, что нанесёт урон в спорте. Председатель Федерации В.Н. Волков, лётчик-космонавт, Герой Советского Союза одобрил ввести композиции. Благодаря его авторитету композиции вошли в соревнования с 1970 года. В этом же году состоялись переговоры о спортивном содружестве между странами, инициатором выступил, заместитель председателя спортивного комитета СССР В.И. Коваль, его поддержал президент болгарской Федерации акробатики Славко Димитров.

В 1972 году проводятся международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.

После проведения вторых Международных соревнований на приз лётчика-космонавта В.Н. Волкова, в Доме дружбы с народами зарубежных стран открылся учредительный конгресс Международной Федерации спортивной акробатики (МФСА). Состоялось обсуждение и утверждение устава МФСА, технические правила, регламент официальных соревнований, положение о первом чемпионате мира, утвердили флаг и эмблему федерации.

23 ноября 1973 года состоялся выборы руководящих органов федерации. Первый президент МФСА стал Стоил Сотиров (Болгария), вице-президентами Э. Глеснер (ФРГ) и М. Голема (Польша), генеральный секретарь А. Ропов, технический и судейский комитет возглавили наши представители В. Беляйков и Г. Казаджиев [1].

В 1974 году в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира (участвовали спортсмены Болгарии, Великобритании, Венгрии, Польши, СССР, США, ФРГ и Швейцарии). Чемпионами стали 13 советских спортсменов.

В 1975 году в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике.

В 1983 году акробатика впервые была включена в программу Спартакиады народов России. В 1985 году во Всероссийские и Всесоюзные юношеские спортивные игры, в Спартакиаду народов Советского Союза - 1986 году. Все это было направлено для поднятия значения и роли акробатики в физкультурном движении Российской Федерации, а также для дальнейшего развития массовости акробатики во всех регионах страны.

В 1985 году на чемпионате СССР по прыжкам на акробатической дорожке в Тбилиси Е. Бугаева впервые выполнила самый сложный элемент – тройное сальто назад в группировке.

В 1986 году Международный Олимпийский комитет признал спортивную акробатику олимпийским видом спорта.

В мае 1992 года в Воронеже состоялась отчетно-выборная конференция, на которой был утвержден новый Устав и избран Исполком ФСАР во главе с ЗМС СССР Ю.А. Золотовым.

На 10 юбилейном чемпионате мира и Европы 1992 года впервые выступала сборная команда Российской Федерации, войдя в состав МФСА.

11-12 апреля 2003 года в г. Краснодаре был проведен первый Финал Кубка Мира по спортивной акробатике.

21-24 сентября 2004 года проведен Финал Чемпионата РФ, посвященный 55-летию российской акробатики [3].

На сегодняшний день МФСА проведено 26 чемпионатов мира, на последних трёх чемпионатах в командном зачёте, лидерами остаются Российские акробаты. Акробатика входит в составе Международной Федерации Гимнастики.

Президентом Федерации спортивной акробатики России является Никитин Никита Викторович. Большие организаторские способности и огромный вклад в развитие сборная команда России по спортивной акробатике имеет возможность, качественно готовиться к основным официальным Всероссийским соревнованиям и международным соревнованиям. Чемпионаты России, конференции и симпозиумы проводятся на прекрасно оснащенных современных базах.

Акробатика – это отдельный вид спорта, имеющий определенные правила. Спортсмены демонстрируют свои навыки и умения во время публичного выступления перед судьями, арбитры ставят оценки за качество выполнения каждого элемента: технику выполнения, сложность элемента, приземление и т.д. Выставление баллов на соревнованиях происходит по той же системе, что и в гимнастике [6]. Элементы, повторяющиеся в комбинации упражнения, не допускаются. Каждую тренировку акробат отрабатывает неоднократными повторениями того или иного элемент доводя его до совершенства. Разучивание и выполнение элементов осуществляется всегда в условиях повышенного риска, требующего от спортсмена проявления больших волевых усилий по нейтрализации стрессовых и травмоопасных ситуаций, а также отрицательного и чрезмерного возбуждения. Критериями сложности, композиционность и качества исполнения при создании соревновательных упражнений приводит к высокому исполнительскому мастерству, виртуозному владению акробатических упражнений. Увеличение количества разнообразных упражнений способствует в последнее время появление новых конструкций акробатических дорожек и гимнастического ковра на пружинной основе [5].

*Выводы.* Акробатика является постоянно прогрессирующим видом спорта в связи со специфической и постоянной необходимостью овладения навыками повышенной сложности и высоким значением фактора новизны в спортивной подготовке. Возможность развития сложной координации

движений через распространённую техническую и физическую подготовку, воспитание качеств силы, быстроты, ловкости, выносливости и высокого уровня работоспособности позволяет развивать не только как спортивный самостоятельный вид, но и как спортивно-прикладной (гимнастика, легкая атлетика, прыжки в воду, фристайл, фигурное катание, спортивные игры и др., военно-прикладной (подготовка лётчиков, десантников), профессионально-прикладной вид (цирковое искусство, космонавтика, эстрада и др.) [6].

*Список литературы / References*

1. Анцупов, Е.А. Акробаты России на Чемпионатах Мира и Европы (1974-1994гг.) : справочник / Е.А. Анцупов, 1995. - 191 с.
2. Анцупов, Е.А. 50 лет Воронежской Акробатики / Е. А. Анцупов. - Воронеж: Брошюра, 2002. - 169 с.
3. Анцупов, Е.А. История развития акробатики в Российской Федерации / Е. А. Анцупов. Воронеж : Брошюра, 2005. - 45 с.
4. Болобан, В.Н. Современная педагогическая технология обучения акробатическим упражнениям: методические рекомендации ФК и С / В.Н. Болобан. - К.: КГИФК, 1990. - 28 с.
5. Коркин, В.П. Юбилей спортивной акробатики: История, факты, люди / В.П. Коркин. – Краснодар, 1993. – 318 с.
6. Курьсь, В.Н. Спортивная акробатика: Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курьсь, 1994. – 201 с.

УДК 316.346.32-056.81

**ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Мартын И.А., ст. преподаватель, Ермашов А.И., студент,  
Русяева А.В., студент**

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»,  
г. Оренбург, Россия*

*Краткая аннотация.* Комплекс ГТО до своего окончательного утверждения претерпевал огромное количество исправлений, замечаний и разработок. Потребовалось больше 50 лет для того, чтобы такое современное внедрение стало совершенным. В статье представлен этап становления ГТО с самого начала XX века до сегодняшних дней.

*Ключевые слова:* массовый спорт, комплекс ГТО, нормативы, физические упражнения, разработка, степень развития.

**HISTORY OF THE CREATION AND DEVELOPMENT OF THE TRP  
COMPLEX**

**Martyn I.A., senior lecturer, Ermashov A.I., student,  
Rusyaeva A.V., student**

*Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia*

*Brief abstract.* The TRP complex, before its final approval, underwent a huge number of corrections, comments and developments. It took over 50 years for such a modern implementation to be perfect. The article presents the stage of the formation of the TRP from the very beginning of the XX century to the present day.

*Key words:* mass sports, TRP complex, standards, physical exercises, development, stage of development.

После Великой Октябрьской революции страна наращивала политическую мощь, а интерес граждан проявлялся в спорте, культуре, труде, науке. В послереволюционный период страна оказалась между двух огней. После Гражданской войны СССР нуждался в военном и дисциплинарном стержне, основу которого, безусловно, составлял массовый спорт.

Согласно декрету «Об обязательном обучении военному искусству», принятым ВЦИК РСФСР, с апреля 1918 года, мужчины и женщины в возрасте от 18 до 40 лет, должны были обучаться военному делу по месту работы [1].

В 1920 году под крылом РККА в Москве создаётся Военно-научное общество (ВНО), позднее оно получило распространение и в других учебно-военных заведений. В 1923 и 1924 годах стали появляться общества по интересам, задача которых была сформулирована следующим образом: «Необходимо покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время» [4].

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» предложила награждать лучших, среди выполнивших нормативы значком «Готов к Труд и Обороне».

Проект первого ГТО был тепло принят народом, и уже в марте 1931 года образовался проект с окончательными правками. Цель комплекса заключалась в «дальнейшем повышении уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...».

До сдачи допускались мужчины старше 18 лет и женщины не моложе 17, однако важным условием являлось удовлетворительное состояние здоровья, которое оценивал врач. К сдаче допускались коллективы физкультурников и физкультурники-одиночки. Проводились распределения на отдельные группы по полу и возрасту, это обеспечивало удобство проведения мероприятия.

Первый комплекс ГТО включал в себя 21 испытание, 15 из которых носили практический характер: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и прыжки высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 м; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; бег на лыжах на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км [2].

В билете физкультурника фиксировались результаты выполнения. Успешно сдавшие физкультурники становились обладателями особого отличительного значка ГТО и имели ряд льгот: право на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре, также преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Советский конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту - стал первым обладателем знака ГТО первой степени.

В 1932 году введён комплекс ГТО II степени, включающий 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Для женщин количество испытаний было снижено до 21. Обновлённый комплекс расширил испытания: прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин); фехтование; прыжки в воду; преодоление военного городка [1].

В 1934 году введена детская ступень комплекса: «Будь готов к труду и обороне», включающая 16 норм: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе; гимнастические упражнения; лазание; подтягивание; упражнения на равновесие; поднятие и переноска тяжестей.

К 1933 году значок получил высокий статус в обществе и стал пропуском на участие в Московском физкультурном параде 1934 года [1]. Сдача комплекса ГТО не уступала футбольным сезонным матчам, спартакиадам и прочим достаточно серьезным спортивным мероприятиям. В 1939 году разрабатывался новый комплекс ГТО, 26 ноября было издано постановление Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Вступил в действие 1 января 1940 года и стал включать в себя вариативную часть, что обеспечило подготовку по спортивной специальности.

Приближение войны способствовало большей сдаче комплекса ГТО, а он, в свою очередь, помог миллионам советских людей овладеть навыками маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания

гранат, преодоления водных преград и препятствий. Благодаря этому, граждане СССР смогли освоить военное дело в минимальные сроки. Многие из них стали снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

В послевоенный период комплекс продолжил совершенствоваться, и в 1946 году введён новый комплекс ГТО, его особенностями стали: взаимосвязь с требованиями программ физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы сдающих нормы ГТО, а также было сокращено количество испытаний [2].

Отмена делений на обязательные и вариативные нормативы произошла в 1 января 1955 года, остались только обязательные нормы для всех сдающих, также были установлены новые возрастные группы.

В январе 1959 года введён усовершенствованный комплекс, состоящий из трёх ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14-15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.

Для сотрудников Вооруженных Сил СССР было разработана специальная ступень - «Военно-спортивный комплекс» (1965 год).

В 1966 году появилась новая ступень - «Готов к защите Родины» - разработка для молодежи призывного возраста, которая оказала большой вклад в физическую подготовку молодежи призывного возраста и военнослужащих [4].

В начале марта 1972 года разработан новый комплекс ГТО. Продолжаются расширяться рамки спортивного комплекса, нормы становятся обязательными для учащихся и студентов. Стимулом к повышению подготовки стали, введённые золотой и серебряные значки, дополнительно золотой значок с отличием. Для лиц, успешно сдававших нормативы ГТО в течение нескольких лет подряд - утверждён «Почетный знак ГТО». ГТО охватывало население от 10 до 60 лет, и состоял из 5 ступеней.

Чемпионаты по многоборью ГТО были введены в начале 1974 года. Во все ступени было добавлено спортивное ориентирование. В связи с распадом СССР в 1991 году, комплекс ГТО был исключен из образовательной программы, что означало фактическое прекращение его существования [4].

В современной России 2011 год стал годом возрождения ГТО. В 2012 году осуществлялась разработка и принятие положения о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО ДОСААФ) и методические рекомендации по подготовке и сдаче норм комплекса [3]. Указом президента от 24 марта 2014 г. № 172, 1 сентября того же года был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [5].



*Список литературы / References*

1. Иванов, О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н.Иванов // Вестник Югорского государственного университета. - 2016. - № 1. - (40). - С. 173-176.
2. Кораблёва, Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблёва // Вестник Науки и Творчества. - 2016. - №6 (6). - С. 92-100.
3. Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)».
4. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки.- 2018. - №2. - С. 18.
5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)».

УДК 796.92.093.642

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БИАТЛОНА В АЛТАЙСКОМ КРАЕ И  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Иванова М.М., канд. пед. наук, Сидоров А.В., магистрант,  
Журба В.В., студент**

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,  
г. Барнаул, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной работе раскрывается история становления биатлона как вида спорта и его функционирование на сегодняшний день в алтайском крае. Статья знакомит читателя с выдающимися достижениями алтайских спортсменов, а также на примере основных проблем раскрывается общее состояние регионального биатлона.

*Ключевые слова:* биатлон, спорт, спортсмен, тренер, профессиональный спорт.

**THE HISTORY OF BIATHLON'S DEVELOPMENT IN THE ALTAI  
REGION AND CURRENT PROBLEMS OF HIGHER ACHIEVEMENT  
SPORT**

**Ivanova M.M., cand. of pedag. science, Sidorov A.V., undergraduate,  
Zhurba V.V., student**

*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia*

*Brief abstract.* This work reveals the history of the formation of biathlon as a sport and its functioning today in the Altai Territory. The article acquaints the reader with the outstanding achievements of Altai athletes, and also reveals the general state of regional biathlon using the example of the main problems.

*Key words:* biathlon, sports, athlete, trainer, professional sports.

Биатлон – это зимний вид спорта, включающий в себя как лыжную гонку, так и стрельбу. Стрельба в данном виде спорта осуществляется из винтовки. Предком биатлона считают охоту на лыжах, поскольку в Норвегии обнаружены наскальные рисунки возрастом 5000 лет. В течение многих лет проводились соревнования, напоминающие биатлон, и только в 1954 году Международным олимпийским комитетом биатлон был официально видом спорта.

Большую популярность данный вид спорта получил, когда оружие было заменено на малокалиберную винтовку (5,6 мм) и установлена дистанция 50 м. Биатлон стал более доступным, и, как вид спорта, в современном виде сформировался в начале пятидесятых годов XX века. Биатлон включает в себя следующие виды гонок: индивидуальная, эстафета, масс-старт, гонка преследования, одиночная смешанная эстафета, смешанная эстафета. Данные виды гонок проводятся на крупных соревнованиях. Положительная сторона биатлона, для организма занимающегося, заключается сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Ссылаясь на то, что это зимний вид спорта, можем говорить уверенно о закаливании организма и защите его от переохлаждения. Кроме того, организм биатлониста хорошо обогащен кислородом, и дыхательная система имеет оптимальный уровень тренированности.

Отделение биатлона в Алтайском краевом училище олимпийского резерва (АКУОР) существует с 1989 года. На тот момент учащихся в нём составляла всего 30 человек. В эту численность входили лучшие спортсмены из районов и городов Алтайского края, с которыми работали семь тренеров. Данное учебное учреждение имеет собственную базу для подготовки спортсменов – лыжно-биатлонный комплекс, который функционирует как в зимний, так и в летний период времени. В Алтайском крае подготовлены как мастера спорта, так и заслуженные мастера спорта, которые являются гордостью нашего биатлона (Чепиков С. – ЗМС; Тарасов С. – ЗМС; Шалина Е. – МС, Врясов Н.– МС, Ильичёв Е. – МС и т.д.) Также на сегодняшний день, юниоры выступают на соревнованиях различного уровня. Алтайские спортсмены показывают достойные результаты межрегионального, Всероссийского и Международного уровня. Данные подтверждают, что в Алтайском крае накоплен значительный опыт по подготовке биатлонистов, однако, несмотря на значительные успехи алтайских биатлонистов, в настоящий момент существует ряд трудностей, требующих комплексного подхода к их решению, как на местном, так и на федеральном уровне [1, 2]. На основе анализа научно-методической и специальной литературы, собственной многолетней спортивной карьеры, а также в настоящий момент опыта тренерской деятельности, нами определены следующие группы проблем, актуальные для современного этапа развития биатлона на региональном уровне [3, 4]:

### *1. Недостаточный уровень мотивации у спортсменов*

Нехватка мотивации у спортсменов в основных случаях происходит по вине самого спортсмена, а не по вине окружающих. Если спортсмен замотивирован на достижение высоких результатов, он не обращает ни на что внимания, полностью отдается своему ремеслу. Этим спортсменов называют «фанатами своего дела». Иногда бывают разногласия с тренерским составом или руководством, которое не видит дальнейшей перспективы в спортсмене, прекращает финансирование и из-за этого многие спортсмены с высоким потенциалом заканчивают свою профессиональную карьеру преждевременно. Спорт занимает все свободное время спортсмена. Многие не выдерживают такого режима, задача тренера заключается в постоянной поддержке и сохранении мотивации у спортсмена (в периоды подготовки к экзаменам, в моменты профессионального и личностного самоопределения, в различных ситуациях, связанных с решением личных проблем и т.д.).

### *2. Программа тренировок, составленная без учета физических и возрастных особенностей спортсменов*

Результат спортсменов складывается из выполняемого объема нагрузок. Основой для успешного выступления спортсменов является физическая подготовка. Она специфична для каждого вида спорта и, следовательно, в процессе планирования учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать специфику сбалансированного развития физических качеств в биатлоне. К данным физическим качествам можно отнести следующие: общая и скоростно-силовая выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, общая и специальная координация. В биатлоне в зимний период проводится много соревновательных стартов разного уровня, начиная от первенства края до Чемпионата Страны.

Тренер должен планировать тренировочный процесс таким образом, чтобы к главным стартам спортсмен чувствовал себя в отличной физической форме. Важную роль играет взаимоотношение между спортсменом и тренером. Спортсмен должен (обязан) говорить о своем самочувствии, переживаниях, проблемах. Тем самым тренер, в свою очередь будет осуществлять поправки на тренировках, чтобы спортсмену было легче адаптироваться к тренировочным нагрузкам.

### *3. Недостаточное финансирование биатлона*

Биатлон – один из самых популярных и любимых видов спорта. Кроме того, он требует значительных финансовых вложений. Так, например, спортсмену греко-римской борьбы, необходим только спортивный костюм, в котором он борется и тренируется, спортивная обувь и небольшое количество инвентаря. Для тренировочного процесса в биатлоне требуется значительно больше инвентаря, начиная от лыж, лыжных палок, ботинок и заканчивая патронами, винтовкой и прикладом.

Тренировки длятся круглогодично, поэтому и в летнюю подготовку требуется достаточное количество инвентаря. Не считая всего этого, спортсмену требуются средства на покупку экипировки, различной одежды, обуви и так далее. Все это весьма дорого, в среднем в год на спортсмена уровня КМС выходит около 500 тысяч рублей. Для спортсменов уровня сборной Страны в два-три раза больше. Не каждая биатлонная школа, училище может позволить тратить такие суммы на спортсменов, из-за чего страдает не только спортсмен, но и спортивная подготовка.

*4. Отсутствие на постоянной основе в команде спортивного врача и ежедневного контроля состояния здоровья спортсменов*

Профессиональный спорт – это сфера, где помимо непосредственно спортсменов работает значительное количество различных специалистов. В их числе, разумеется, и медики – а именно спортивные врачи, которые специализируются исключительно на спортивных травмах и профессиональных болезнях спортсменов. Основными «профессиональными заболеваниями биатлонистов являются: мононуклеоз, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, остеохондроз, люмбаго и другие хронические заболевания позвоночника, хроническое снижение слуха, гипертрофия и дистрофия миокарда и др. На фоне физического перенапряжения появляются одышка, быстрая утомляемость и тупые боли в области сердца.

В связи с этим необходим постоянный контроль состояния здоровья спортсменов для профилактики, и лечения травм и заболеваний.

Биатлонные старты длятся всю зиму, начиная с начала декабря и заканчивая серединой апреля. При таком большом количестве стартов в сезоне, без использования какой-либо фармакологии, восстанавливающих процедур организм спортсмена не всегда справляется, что приводит к снижению спортивных результатов. При правильном использовании фармакологических препаратов, спортсмену легче выполнять различного рода тренировочные нагрузки в любое время года и в разных местах (высокогорье).

Обозначенные нами проблемы носят сложный комплексный характер. Поиск путей и разработка комплекса мер по их преодолению, является предметом нашей дальнейшей профессиональной деятельности.

#### *Список литературы / References*

1. Бурла, А.А. Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А.А. Бурла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - №12. - С. 18-25.
2. Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Алтайское училище олимпийского резерва» <http://www.altai-uor.ru/>
3. Кузнецов, В.П. Биатлон как один из зрелищных спорта в России / В.П. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной

подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. - Орёл, 2015. - С. 68-71.

4. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура). - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с.

УДК 796.01

## **EDUCATIONAL WORK IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS**

**Mirzaev A.M., associate prof., Nuriddinov Zh.A., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article reveals the issues related to the improvement of sports activities, in particular, belt wrestling in children's youth sports schools.

*Key words:* student youth, sport, occupation, belt wrestling, coach, children's youth sports school.

In the period of rapid progress of society, it is highly recommended to educate and educate the younger generation on the basis of improved training programs for personnel who can take a worthy place in our country and in the world community.

The intellectually rich, physically strong and healthy student youth is today the main asset of our state. That is why ensuring its harmonious development is an integral part of the educational policy of the Republic of Uzbekistan.

Proceeding from the huge role and importance of sport in the upbringing of the growing generation, as well as the widespread promotion of a healthy lifestyle among young people, normative acts in this area were adopted, including the laws of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sports", "On the Protection of Citizens' Health", "On the foundations of state youth policy in the Republic of Uzbekistan", Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On the establishment of the Fund for the Development of Children's Sports of Uzbekistan and others. They served as a fundamental basis for the development of physical education of students in our country.

Speaking at the international forum, the Minister of Public Education of the Republic of Uzbekistan, Professor U. I. Inoyatov, emphasized that "over the past 10 years, the Children's Sports Development Fund has built 1,471 sports facilities, including 253 sports complexes, 196 swimming pools.

Today, 1.6 million (34.5%) students aged 6-15 are involved in sports, of which more than 700 thousand are girls (31.4%).

At the initiative of the head of our state, a three-stage system of sports games for students was introduced in the republic, which was highly appreciated

by the world community. These are Umid Nihollari, Barkamol Avlod, Universiade.

At international sports competitions in 2000, our students won 167 medals, in 2005 - 209, in 2011 - 632 [1]. In ensuring such progress in the success of our students, the role of physical education teachers and coaches in various sports is significant. Therefore, the key direction of training future teachers in unity with the development of information and professional competence is the training of qualified specialists in physical culture and sports.

Democratization and humanization of the educational process are possible on the basis of the idea of joint developing activities of children and adults, in the process of which they are connected by mutual understanding and penetration into the spiritual world of each other, by a joint desire to achieve high results in education and upbringing.

In the context of the educational process, the teacher pays special attention to the issues of high-quality lessons and training sessions. Improving belt wrestling classes in children's youth sports schools is a time-limited unit of the educational process, focused on achieving the set goal. Physical culture is crucial for the upbringing of a full-fledged and integral personality of a growing child, for maintaining and strengthening health. Thanks to physical education, the student receives comprehensive preparation for later life.

Since the physical culture classes create favorable conditions for the formation of positive character traits, the moral foundations of the personality are laid, the level of sociability and social activity of the student increases, the upbringing of volitional qualities is carried out, the culture of feelings, an aesthetic attitude to physical exercises are instilled.

Each physical education lesson in children's youth sports schools usually consists of three sections: introductory, main and final.

An introductory part or warm-up prepares the body for stress.

The main part is provided for learning new exercises, as well as for running, jumping, throwing, climbing, coordination exercises, outdoor sports games and relay races.

The final part is intended for the body to return to normal in the correct way, to improve breathing and pulse [2].

Belt wrestling classes in children's youth sports schools are held either in a specially equipped gym, swimming pool, or on the street, as well as on a specially equipped area at various temperatures using special inventory and equipment.

The methodology of conducting classes is determined by the tasks, the specific content and conditions of the conduct and the motor abilities of students. The directed use of the method of physical culture has its own characteristics, since physical education provides the systemic formation of motor skills and abilities and is aimed at the development of the student's

physical qualities, the totality of which decisively determines his physical capacity.

The educational process in physical culture is associated with a complex effect on the morphological and functional sphere, health and psyche of children. At the same time, the content and means of teaching, the nature of the didactic interaction between the teacher and students are very specific.

Today, you can often find in children's youth sports schools the performance of a certain system of exercises to music, which develops the hearing, a sense of rhythm and attention of students. Physical education is necessarily accompanied by medical examinations.

The purpose of medical examinations is to assess the health, development and fitness level of students. The data from medical examinations allow the doctor to recommend certain types of physical exercises, the magnitude of the load and the methods of their application.

The educational process in children's youth sports schools is carried out in a differentiated manner, taking into account the characteristics of age, gender, physical development, health status, motor fitness of students.

Physical education programs for children in sports clubs orient coaches to take into account their individual and age characteristics.

This means that in the classroom in children's youth sports schools, a complex of tasks is solved, associated not only with the development of physical qualities and motor actions, but also with the integral development of each personality.

Well-known tasks include: educational, upbringing, health-improving and developmental.

According to the Russian scientist I.K.Shamsieva, in the physical culture lesson and in the development and improvement of motor skills, the methods of regulated exercises are most effectively used, which differ in a strictly prescribed program of movements, "dismembered-constructive" exercises and holistic exercises with selective isolation of details [3].

Belt wrestling classes in children's youth sports schools are based on general didactic principles. They are supplemented with such specific components as the determination of differentiated loads, the fulfillment of sanitary and hygienic requirements, preventive conversations, physical education, medical examination, monitoring of physical fitness and the level of health of children. At the same time, the results of the interaction of students with a coach, regulated by the tasks of the classes and their subject content, depend on certain functional processes occurring in various systems of the body.

The content of belt wrestling classes in children's youth sports schools are:

- physical exercises, results expressed in knowledge, skills, abilities and morphological and functional changes in the body of students;

- the activities of the trainer (organizational and managerial, teaching, evaluative, safety, corrective) and the activities of children (organizational and preparatory, educational, cognitive, self-monitoring and self-evaluating).

Naturally, with the introduction of information technologies into the content of education on physical training of students, the teacher / trainer of physical education began to meet the corresponding requirements for increasing the educational and technical level, the ability to use information, its processing and application in practice. Thus, physical culture and sports are considered today in Uzbekistan as an inseparable part of the general culture of the nation, the basis for ensuring the physical and moral improvement of every citizen of the country.

#### *References*

1. Materials of the international forum "Spiritual and moral foundations of society in the system of social support for childhood and family." November 20-21, 2012. - Т. : RCSAD, 2012. -- 376 p.

2. Stepanenkova E.Ya. Theory and methodology of physical education and child development: A textbook for students of higher educational institutions. - 2nd ed., Rev. - М. : Publishing Center "Academy", 2006.

3. Shamsieva I.K. Educational-methodical complex for the course "Kinds of sports of preschool and primary education" in the specialty 5112000 - "Physical culture". - Navoi: NGPI, 2013.

УДК.796.062

## **ПРОЕКТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Намазов А.К., канд. физ.-мат. наук, доц., Корягина Я.К., студент,  
Намазов К.А., студент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* Современный спорт как социокультурный феномен выступает во многих ипостасях: с одной стороны, как средство социального оздоровления, как действенный инструмент отдыха и восстановления работоспособности; с другой, – как средство психофизического совершенствования, как профессиональный труд; с третьей – как зрелище, как средство психоэмоциональной релаксации. Спорт высших достижений - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

*Ключевые слова:* спорт высших достижений, государственное регулирование, спортивная деятельность, массовый спорт, физическая культура.



## PROJECT MANAGEMENT IN THE SPHERE OF HIGHER ACHIEVEMENT SPORTS

**Namazov A.K., cand. of physic. and math. science, associate prof.,  
Koryagina Y.K., student, Namazov K.A., student**

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* Modern sport as a sociocultural phenomenon appears in many forms: on the one hand, as a means of social improvement, as an effective tool for recreation and restoration of working capacity; on the other hand, as a means of psychophysical improvement, as professional work; with the third - as a spectacle, as a means of psycho-emotional relaxation. Sports of the highest achievements is a part of sports aimed at achieving high sports results by athletes at official all-Russian and international sports competitions.

*Key words:* sports of the highest achievements, state regulation, sports activities, mass sports, physical culture.

Спорт высших достижений – это единственная спортивная модель деятельности, при которой у выдающихся спортсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных практических и физических пределов здорового человека. Целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на спортивных состязаниях, преимущественно на крупнейших (Олимпиады и пр.).

Спорт высших достижений является вершиной спортивной деятельности. В основании данной пирамиды лежит массовый спорт – как база для развития спорта высших достижений. Данные элементы не могут развиваться друг без друга.

Перед физической культурой и спортом стоит две задачи – создать условия для подготовки высококвалифицированных спортсменов, являющиеся представителями страны на международных соревнованиях, и обеспечить доступность спорта для широких масс населения. В виду того, что выделялась для решения этих задач общая ресурсная база, то со временем сформировался устойчивый приоритет спорта высших достижений, в то время как ресурсы на развитие массового и специализированного спорта выделяли по остаточному принципу [5].

Целесообразно выделить три периода в развитии системы государственного регулирования в области физической культуры и спорта в России [5, 6]:

1) период существования СССР, когда господствующей была система административного государственного регулирования физической культуры и спорта;

2) с 90-х годов XX века начинает формироваться национальная система управления ФКиС, которая подразумевала под собой разделение спорта для всех на массовый и любительский спорт;

3) с 2009 года, когда с формированием Министерства спорта, туризма и молодежной политики начинается этап усиления регулирования физической культуры и спорта.

Принято считать, что государству должно осуществлять финансирование в таких областях физкультурно-спортивных услуг, в которых присутствие государства необходимо, а именно: детский спорт, массовый спорт, адаптивные программы. Другие виды деятельности физической культуры и спорта должны предоставляться на коммерческой основе и находиться под воздействием косвенного государственного регулирования (корпоративный спорт, спорт высших достижений, др.). При этом спорт высших достижений является важным для государства, и оно должно заниматься его развитием [2].

Стоит отметить, что только с 2011 года расходы федерального бюджета по разделам и подразделам классификации расходов бюджетов стали включать в себя раздел «физическая культура и спорт» как отдельная и самостоятельная сфера. До этого существовал раздел «здравоохранение, физическая культура и спорт».

Спорт высших достижений не может развиваться как без новых технологий, так и без инновационных решений в государственном управлении.

Проектное управление перемещается в практику современной жизни, превращаясь в инновационное проектное управление, однако оно требует постоянной модернизации в соответствии с требованиями современного темпа принятия обоснованных и эффективных управленческих решений [1].

Практика его внедрения позволяет до 20% снижать временные затраты и таким образом экономить до 20% бюджета выделенного на проект. Если взять только Федеральные целевые программы, где реализуются проекты в объеме более триллиона рублей, то легко оценить эффективность проектного управления этой области, которая может составить не менее 200 млрд. рублей. В послании Федеральному Собранию от 03.12.2015 года Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил необходимость повышения эффективности работы органов государственной власти путем внедрения инструментов проектного управления [1, 3].

Программно-целевой метод государственного регулирования в большей степени подходит для решения задач стратегического характера, которые требуют вовлеченности большого числа исполнителей всех уровней власти из различных отраслей, а также использования всевозможных видов ресурсов: финансовых, трудовых, имущественных и

др. в больших объёмах. Однако при данном подходе к управлению предполагается необходимость следования бюрократическим процедурам, занимающих продолжительное время. Это отрицательно сказывается на эффективности деятельности органов власти и их гибкости.

Низкие результаты российских спортсменов на международной арене, например, на Олимпийских играх в 2010 года (только 6 место в медальном зачёте, как и в 2002 году) исследователи связывают с государственной политикой в сфере спорта начала 2000-х гг., непроработанностью нормативно-правовой базы и с невниманием к проблемам отрасли. Неудовлетворительные в восприятии населения страны результаты спорта высших достижений побудили изменить подход государственного управления к развитию сферы спорта высших достижений.

Доказательством этого послужат следующие изменения: целенаправленное и растущее финансирование спорта высших достижений, принятие комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации в 2011 году, Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» 2014-го года, создание Департамента спорта высших достижений Министерства спорта России, Концепция подготовки спортивного резерва 2018-го года.

Современный этап развития физической культуры и спорта отличается введением программно-целевого метода управления физической культурой и спортом с утверждением соответствующей государственной программы.

Государственная программа - это документ стратегического планирования, который содержит в себе комплекс планируемых мероприятий, взаимоувязанных по задачам, срокам осуществления, исполнителям и ресурсам, и инструментов государственной политики, обеспечивающих в рамках реализации ключевых государственных функций достижение приоритетов и целей государственной политики в сфере социально-экономического развития и обеспечения национальной безопасности Российской Федерации [7]. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» (далее Госпрограмма) является основополагающим документом рассматриваемой сферы. Она содержит в себе подпрограмму «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва» (далее – Подпрограмма). Целью программы является обеспечение условий для успешных выступлений российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях, а также модернизация и совершенствование системы подготовки спортивного резерва [4].

Именно поэтому для того, чтобы понять, есть ли подобные государственные программы в других странах, нужно для начала разобраться с видами государственного участия в управлении спортом.

Ученые выделяют несколько моделей государственного участия в управлении спортом: китайскую (полный контроль и финансирование развитие спорта государством), американскую (государство не оказывает прямой поддержки из бюджета, но освобождает от уплаты налогов национальные спортивные комитеты, на которых и возложена ответственность за развитие физкультуры и спорта), бразильскую (государство занимается объектами инфраструктуры и возлагает финансирование спортивных мероприятий и организаций на спонсорство в счет уплаты части налогов) [8].

Что касается России, то китайская модель государственного участия в управлении спортом в традиционном виде была в СССР. И хотя в данный момент всё большее влияние на развитие сферы оказывает бизнес, Олимпийский комитет и др. серьёзные организации как в американской модели, нельзя говорить, что в ближайшее будущее спорт отделится от государства и будет управляться самостоятельно.

И поскольку на данный момент китайская модель ближе всего подходит к описанию участия государства в управлении российским спортом, рассмотрим опыт Китая (который в последние годы занимает призовые места в медальном зачёте на Олимпийских играх) в ведении программ в управлении спортом.

Как мы знаем, массовый спорт и спорт высших достижений неразрывно связан, именно поэтому данная программа привела к повышенному вниманию китайцев к Олимпийскому движению, что приносит плоды в виде огромного количества завоёванных медалей. Таким образом, можно сделать вывод об успешном внедрении программного подхода в управлении спортом в Китае.

Государственная программа в Российской Федерации имеет схожие цели и задачи с государственной программой Китая, но из-за специфики развития России она была принята намного позже, именно поэтому полный эффект от её внедрения мы сможем оценить позже.

*Заключение.* Таким образом, как и проектный подход в управлении сферой спорта высших достижений, так и вообще развитие данной сферы имеют свои проблемы и специфики, которые необходимо решить.

#### *Список литературы / References*

1. Добросоцкий, В.И. Совершенствование проектного управления в России. / В.И. Добросоцкий // Вопросы управления. - 2017. - № 6 (49). - С. 90-97.
2. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации». – Текст электронный // Нормативно-правовая база Консультант. - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_162179/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162179/) (дата обращения: 01.02.2021).

3. Маркова, А.А. Государственные программы как инструмент бюджетного планирования и прогнозирования / А.А. Маркова // Вестник Российского Университета Дружбы Народов. Серия: Экономика. - С. 137-144.

4. Намазов, А.К. Система управления физической культуры и спортом в России на современном этапе развития государства / А.К. Намазов, Л.В. Шамрай, А.А. Скороходов, К.А. Намазов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. - Санкт-Петербург, 2020. - С. 239-242.

5. Намазов, А.К. Проблемы развития спорта высших достижений в Санкт-Петербурге / А.К. Намазов, Л.В. Шамрай, Я.К. Корягина, К.А. Намазов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. - Санкт-Петербург, 2020. - С. 92-97.

6. Ольховский, Р.М. Проектное управление в сфере физической культуры и спорта / Р.М. Ольховский, И.В. Солнцев, Н.А. Осокин // Журнал «Государственная служба». - 2018. - №4. - С. 34-39.

7. Пономарев, И.Е. Массовый спорт и спорт высших достижений как социокультурный феномен. / И.Е. Пономарев, Л.Ю. Стриева, С.Б. Олонец // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. - 2019. - № 1. - С. 236-240.

8. Хохлов, А.И. Роль олимпийского движения в развитии государственной политики в сфере физической культуры и спорта (на примере КНР) / А.И. Хохлов, А.В. Шемелин // Вестник Забайкальского государственного университета. - 2014. - № 10 (113). - С. 93-98.

УДК 796.082.1

## **ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МАС-РЕСТЛЕРОВ ЮНИОРОВ**

**Орлов А.И., канд. пед. наук, доц., Шугаев А.Г., канд. пед. наук, доц.**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени  
И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* На основе констатирующего эксперимента осуществляется сравнительный анализ гендерных различий пространственных характеристик соревновательной техники квалифицированных юниоров и юниорок. На основе полученных экспериментальных данных приводится ряд рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса мас-рестлеров, входящих в резерв сборных команд.

*Ключевые слова:* мас-рестлинг, квалифицированные спортсмены-юниоры, пространственные характеристики, констатирующий эксперимент, совершенствование тренировочного процесса.

## SPATIAL CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE EQUIPMENT OF QUALIFIED MAS-WRESTLERS OF JUNIORS

**Orlov A.I., cand. of pedag. science, associate prof.,**

**Shugaev A.G., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* On the basis of the ascertaining experiment, a comparative analysis of gender differences in the spatial characteristics of competitive equipment of qualified juniors and juniors is carried out. On the basis of the obtained experimental data, a number of recommendations for improving the training process of mas-wrestlers in the reserve teams are given.

*Key words:* mas-wrestling, qualified junior athletes, spatial characteristics, ascertaining experiment, improvement of the training process.

*Введение.* Современный этап развития международного спортивного движения характеризуется увеличением числа культивируемых видов спорта, характеризующихся простотой правил соревнований и доступностью в исполнении. К числу таковых можно отнести и мас-рестлинг, получивший в последнее время мировое признание. Однако, несмотря на то, что данный вид спорта заслуженно приобрёл мировое признание и культивируется более чем в двадцати странах [5], в научно-теоретическом плане остается нерешённым ряд вопросов. Как правило, в подавляющем большинстве исследований освящаются вопросы, или начального обучения технике мас-рестлинга [1, 2, 4, 7], или совершенствования структуры специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов [3, 9, 10]. При этом недостаточно освещены вопросы подготовки резервов сборных команд.

*Цель исследования.* С учётом сказанного видится актуальным осуществление анализа соревновательной техники в мас-рестлинге у юных квалифицированных мас-рестлеров, являющихся ближайшим резервом сборных команд.

В процессе достижения поставленной цели последовательно решались следующие задачи исследования:

– определить особенности стартового положения спортсменов в мас-рестлинге в наибольшей степени содействующие победе в соревновательной схватке;

– выявить у групп квалифицированных мас-рестлеров юниоров парциальный вклад мышечных при выполнении соревновательного упражнения;

– разработать рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса квалифицированных юниоров мас-рестлеров.

*Методы и организация исследования.* Решение сформулированных задач исследования осуществлялось посредством применения анализа данных научно-методической литературы, организацией и проведения констатирующего эксперимента, обобщения полученных экспериментальных данных. Математическая обработка результатов констатирующего эксперимента осуществлялась на основе выявления степени достоверности по t-критерию Стьюдента с уровнем значимости при  $P < 0,05$ . Биомеханический анализ соревновательной техники квалифицированных юниоров мас-рестлеров осуществился на основе рекомендаций Н.С. Романова (2014) [11] и А.И. Пьянзина [8] на основе анализа стоп-кадров видеозаписи моментов начала соревновательных схваток и их окончания. В программной оболочке CorelDraw X7 при использовании функции «углового размера» определялись углы в коленных суставах и наклона туловища относительно вертикали. Вычислялась амплитуда разгибания ног и туловища. Всего было проанализировано 63-и соревновательные схватки квалифицированных мас-рестлеров юниоров на Первенстве России.

*Результаты исследования и их обсуждение.* На первый взгляд мас-рестлинг представляется достаточно простым и не сложным в техническом плане видом спорта. Однако опыт участия на соревнованиях свидетельствует, что одной физической силы и природной одарённости для победы в поединке далеко недостаточно. Как во всех видах единоборств в мас-рестлинге применяются различные технические приёмы позволяющие увеличить шансы на выигрыш в схватке [6]. На наш взгляд, не менее важное значение имеет и принятие мас-рестлером оптимального исходного стартового положения, обеспечивающего увеличивающего вероятность в положительном исходе соревновательной схватки. С учётом сказанного, нами в ходе констатирующего эксперимента определялись углы в коленных суставах и наклона туловища относительно вертикали. Полученные экспериментальные данные представлены в табл. 1, из которых следует, что у победителей юношей, в среднем, исходный угол наклона туловища значительно меньше и более приближен вертикали, нежели чем у прогревших, при этом и угол сгибания ноги в коленном суставе также несколько ближе к  $90^\circ$ . Как видится, в совокупности это обеспечивает лучшие условия к проявлению мышечных усилий. Причём, различия в измеряемых показателях подтверждаются с очень высокой степенью достоверности (при  $P < 0,001$ ), что позволяет говорить о необходимости соблюдения данных углов при выполнении стартового положения, повышая тем самым степень вероятности победы в схватке.

Таблица 1 – Соотношение показателей стартового положения ( $M \pm m$ )

Измерения	Юноши, (43 схватки)		Девушки, (20 схваток)	
	победившие	прогревшие	победившие	прогревшие
Угол в коленном суставе, (гр.)	113,56±1,56	120,29±1,84	115,07±2,41	115,09±2,80
	P < 0,001		> 0,05	
Наклон туловища, (гр.)	16,52±1,25	23,15±1,08	22,54±1,65	22,08±1,81
	P < 0,001		P > 0,05	

При анализе стартового положения у девушек выявленные различия в измеряемых показателях между проигравшими и победителями существенно не отличались и находились в пределах статистической погрешности.

При вычислении коэффициента вариации ( $C_v$ ), характеризующего степень изменчивости по отношению к среднему показателю выборки, можно констатировать, что показатели угла сгибания ноги в коленном суставе у всех участников эксперимента имеют низкую степень рассеивания данных, так как находятся в пределах 10%. В показателях наклона туловища участников эксперимента была выявлена значительная степень рассеивания данных (более 20%). Причём наибольшая степень рассеивания  $x$  была зафиксирована в показателях наклона туловища у юношей, одержавших наибольшее количество побед в соревновательных схватках (табл. 2).

Таблица 2 – Соотношение показателей коэффициента вариации ( $C_v$ )

Измерения	Юноши, (43 схватки)		Девушки, (20 схваток)	
	победившие	прогревшие	победившие	прогревшие
Угла в коленном суставе, (%)	8.95	9.92	8.92	10.35
Наклона туловища, (%)	49.10	30.32	31.11	34.85

При исследовании амплитуды движений, измеряемого по динамике изменения углов в коленных суставах и наклона туловища, было выявлено, что в большинстве случаев победы у юношей было одержано за счёт согласованности движений в коленных суставах и туловища (37,21%), тогда как

у девушек 50% побед было одержано за счёт преимущественного использования силы мышц туловища, что может свидетельствовать о недостаточности в развитии силы мышц ног, и требует учёта при планировании их силовой подготовки (рис. 1). У юношей, наименьшее количество побед (9,30%) было одержано за счёт более развитой силы мышц предплечья обеспечивающих надёжный хват, о чём можно судить по результатам соревновательных схваток, когда у победителей углы в коленных суставах и наклоне туловища несколько уменьшались по отношению к исходным значениям. При этом у девушек же количество



данных побед составил 15%, столько же, сколько победы за счёт согласованности в движениях ног и туловища.

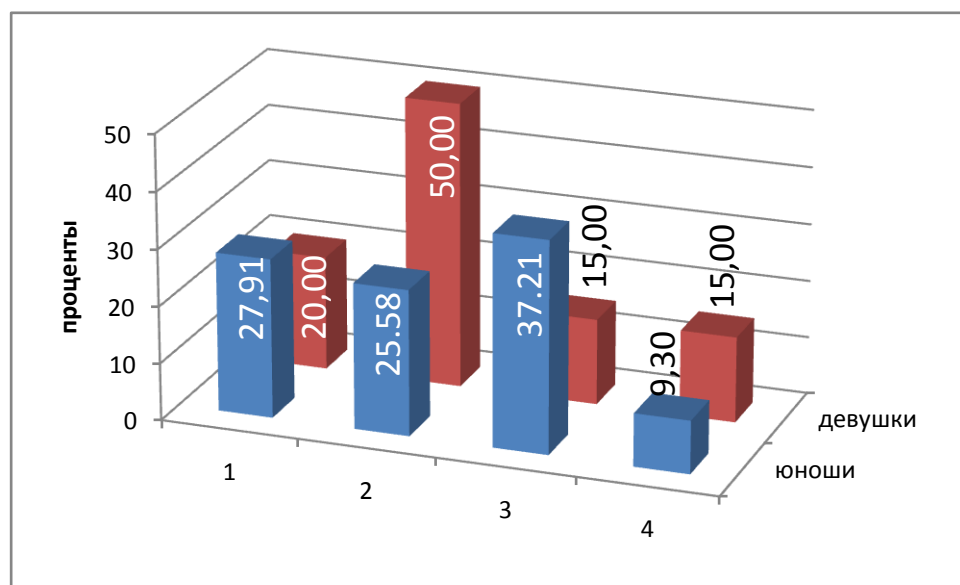


Рисунок – Парциальный вклад мышечных групп, обеспечивших победу в соревновательных схватках по мас-рестлингу.

- 1 – преимущественное использование мышц ног;
- 2 – преимущественное использование мышц туловища
- 3 – согласованность в работе мышц ног и туловища
- 4 – преимущественно за счёт силы мышц предплечья (хвата)

*Выводы.* Результаты проведённого констатирующего эксперимента по определению наиболее оптимального стартового положения в мас-рестлинге позволили сформулировать ряд частных выводов:

1. Наиболее оптимальным стартовым положением, повышающим шансы на положительный исход в соревновательной схватке, является такое, при котором наклон туловища спортсмена приближен к вертикали, а угол сгибания ноги в коленном суставе равен, или чуть более  $90^\circ$ . Если же угол сгибания ноги в коленном суставе существенно меньше  $90^\circ$ , то в начальной фазе разгибания ног происходит увеличение плеча силы, что требует от мас-рестлера проявление несколько больших мышечных усилий, и делает движения менее рациональным. При развернутом угле в коленном суставе, сокращается диапазон рабочего движения ног и провоцируется чрезмерный наклон туловища вперёд, значительно растягивая мышцы спины, что, в свою очередь, негативно влияет на способность к мгновенному их напряжению при тяге палки в момент команды судьи.

2. При планировании физической подготовки девушек следует большее внимание уделять развитию силы мышц ног, являющейся важным условием обеспечения согласованности в выполняемых движениях. Так, например, если у девушек амплитуда при разгибании в коленных суставах

составила 45,05°, а туловища – 60,37°, то у юношей, соответственно 54,93° и 51,16°, что свидетельствует о большей согласованности в выполняемых движениях, обеспечивая их эффективность.

#### *Список литературы / References*

1. Базовый план тренировок для начинающих мас-рестлеров (мадьыны) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/bazovyi-plan-trieniurovok-dlia-nachinaishchikh-mas-riestliero-vmad-ynu> (Дата обращения 20.02.2021).
2. Борисов, Г.Б. Специальные упражнения для обучение технике атакующим действиям в мас-рестлинге / Г.Б. Борисов [Электронный ресурс] – Режим доступа : [http://vuzirossii.ru/publ/specialnye\\_uprazhnenija\\_dlja\\_obuchenie\\_tekhnike\\_atakujushhim\\_dejstvijam\\_v\\_mas\\_restlinge/36-1-0-4325](http://vuzirossii.ru/publ/specialnye_uprazhnenija_dlja_obuchenie_tekhnike_atakujushhim_dejstvijam_v_mas_restlinge/36-1-0-4325) (Дата обращения 20.02.2021).
3. Захаров, А.А. Пути совершенствования методики спортсменов в масс-рестлинге силовой подготовки в /А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта №11 (69) – 2010 – С. 39-42.
4. Капитонов, Е.С. Методика тренировки силы хвата у юных спортсменов, занимающихся мас-рестлингом [Электронный ресурс] – Режим доступа: // <https://www.bestreferat.ru/referat-218156.html> (Дата обращения 20.02.2021).
5. МАС-РЕСТЛИНГ / Энциклопедия ЯСИА [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://spravka.ysia.ru/mas-restling/>. (Дата обращения 20.02.2021).
6. Национальный якутский вид спорта покоряет мир // Молодёжный интернет-журнал МГУ : [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.taday.ru/text/2097553.html> (Дата обращения 20.02.2021).
7. Последовательность обучения по мас-рестлингу [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://studbooks.net/644065/turizm/posledovatelnost\\_obucheniya\\_restlingu](https://studbooks.net/644065/turizm/posledovatelnost_obucheniya_restlingu). (Дата обращения 20.02.2021).
8. Пьянзин, А.И. Средства биомеханического анализа в мас-рестлинге / А.И. Пьянзин, В.Н. Логинов // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2019. – С. 161-165.
9. Пьянзин, А.И. Тестирование уровня скоростно-силовых способностей квалифицированных мас-рестлеров / А.И. Пьянзин, А.Л. Атласкин, Е.Е. Селиванова, Н.Н. Пьянзина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №8. – С. 121–128. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-10816.
10. Пьянзина, Н.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменов высокой и массовой спортивной квалификации, занимающихся мас-рестлингом / Н.Н. Пьянзина, А.Л. Атласкин, С.А. Эриванова, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2018 г.) – Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 13–17.
11. Романов, Н.С. Биомеханика : учебное пособие / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин // Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – 240 с.

УДК 796.06

## **ФОРМАТ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО СТОРИТЕЛЛИНГА КАК МЕТОД ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ТЕМЫ СПОРТА (АНАЛИЗ ПРОЕКТОВ)**

**Османова Д.Н., аспирант**

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* Данная статья представляет собой анализ мультимедийных проектов на тему спорта с целью выявления потенциала воздействия на широкую аудиторию и популяризации темы спорта.

*Ключевые слова:* спорт, сторителлинг, лонгирид, мультимедийная статья, вовлечение, эмпатия, потенциал.

## **THE FORMAT OF MULTIMEDIA STORITELLING AS A METHOD FOR POPULARIZING THE TOPIC OF SPORT (ANALYSIS OF PROJECTS)**

**Osmanova D.N., postgraduate student**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article is an analysis of multimedia projects on the topic of sports in order to identify the potential to influence a wide audience and popularize the topic of sports.

*Key words:* sports, storytelling, longirid, multimedia article, involvement, empathy, potential.

Сторителлинг – термин далеко не новый, а явление берет начало в традициях древнего сказательства. Но в условиях современной медиасреды, перегруженной информацией, отличающейся кроссмедийностью, повышенной интерактивностью, породившей «новую искренность», мультимедийный сторителлинг как формат, сочетающий в себе информативную насыщенность, зрелищность, эмоциональность и, что, на наш взгляд, самое важное – вовлечение, становится очень востребованным. В качестве концепции построения внешних и внутренних корпоративных коммуникаций посредством транслирования историй целевым аудиториям, сторителлинг распространился в сфере связей с общественностью в середине 1990-х годов. Его также активно исследуют и в теории журналистики такие авторы, как А. Кривоносов, Т. Лебедева, С. Малиновская, Г. Почепцов, О. Филатова, М. Шишкина.

Американская национальная сеть сторителлинга определяет данное понятие как «интерактивное искусство использования слов и действий для выявления элементов и образов истории для пробуждения воображения

слушателя». Мы же определим мультимедийный сторителлинг как формат представления информации посредством различных равнозначных мультимедийных элементов, собранных в одну драматургическую структуру, транслирующую определенные смыслы, вызывающие эмпатию со стороны представителей аудитории.

В настоящее время сторителлинг используется не только как маркетинговая технология и журналистский формат, но и как технология педагогическая, а это позволяет судить о большом потенциале информирования, вовлечения и убеждения.

Мультимедийный сторителлинг – формат довольно дорогой в производстве и количество материалов в этом формате не столь велико. Долю мультимедийных проектов на спортивную тематику также нельзя назвать весомой. Вероятной причиной этого мы видим в недостаточном понимании потенциала данного формата для популяризации спорта и здорового образа жизни.

Мультимедийный сторителлинг обладает свойством придавать «весомость», увеличивать масштаб того, о чем повествуется, это всегда уникальный контент.

Так, например, об истории футбола, а именно истории и эволюции футбольного мяча повествует лонгрид от NewYorkTimes «Мировой мяч». Здесь использована яркая визуализация в виде крупных изображений футбольных мячей от мяча 1930 года – до мяча, произведенного Adidas в 2014 году. В текстах рассказывается о технологии подготовки мячей к матчу, требованиям к спортивному инвентарю. Также используются исторические фотографии и краткие информативные подписи к ним, например, «Английский полузащитник пытается отбить мяч головой на турнире 1950 года. Superball Duplo T стал первым мячом чемпионата мира без шнурков». Также приводится несложная графика в виде блока некрупных изображений мячей с короткими подписями. Язык повествования прост, изложение динамично. Подобный вид лонгрида позволяет заинтересовать аудиторию, дает возможность более полно погрузиться в тему футбола за счет интересных ярких фактов, вызывает эмоциональную заинтересованность. Подобный материал может заинтересовать как фанатов данного вида спорта, так и человека, далекого от футбола, привлечь его внимание.

Более объемный лонгрид с использованием более широкой палитры мультимедийных инструментов, а также в большей степени отвечающий критериям качества журналистского контента «близко» и «полезно» — это «Быстрее! Выше! Дороже! Сколько стоят занятия спортом для детей Ижевска» от Susanin.news.

Данный лонгрид сконструирован на платформе TildaPublishing и использует богатые возможности данной платформы для создания яркого представления визуального материала и размещения текстов в удобной для

чтения форме. Заслуживает внимание цветовое оформление фона блоков проекта. Базовый - синий, информация о возможностях для мальчиков в голубых блоках, для девочек – в розовых. На наш взгляд, это улучшает возможности навигации, но создает некоторый стилиевой разноречивостью.

Первый блок лонгрида представляет собой своеобразный расширенный лид. Изложение здесь ведется в довольно сдержанном стиле с использованием канцелярита, что, по нашему мнению, негативно сказывается на восприятии материала. Далее автор переходит к более свободному стилю, рассказывая на примере историй детей, занимающихся различными видами спорта о ценах на экипировку, стоимость спортивных залов, бассейнов, например, «Раулю семь лет, и он уже третий год ходит на плавание в спортивный комплекс «Динамо». Для занятий ему нужны плавки, очки и шапочка. По словам его мамы, такая экипировка обходится им в 1000 рублей. По нашим подсчетам, минимальная стоимость комплекта 700 рублей. 8 занятий в бассейне спортивного комплекса стоят 1 280 рублей. Помимо этого, есть разовые траты – поездки на соревнования». Такой способ донесения информации делает ее более простой, понятной читателю, придает эмоциональности и позволяет усилить эффект достоверности, несмотря на то, что для визуализации использованы не фото и не реальные данные героев, а рисунки и имена.

Один тематический блок лонгрида отделяется от другого фотографией по ширине экрана, вписанным в изображение подзаголовком и лидом. Во втором блоке структура повествования меняется, меняется и стилистика текста. Здесь автор приводит цитату. Несколько нелогичным выглядит то, что цитату автор разбил и часть ее дает в пересказе от третьего лица в авторском тексте материала, а часть приводит отдельным блоком в виде цитаты с фото и подписью с информацией о говорящем. Данный тематический блок также разбит врезкой с информацией о спортивных школах города Ижевска в виде неоформленного списка.

Подводя итог, можно сказать, что несмотря на некоторые недочеты в подаче информации: не единства стиля в тексте и визуальном оформлении материала, тем не менее данный лонгрид содержит в себе большой объем полезной информации, изложенной структурированно и более удобно для восприятия. Визуализация помогает автору придать тексту большую эмоциональность, а следовательно, сделать ее более привлекательной для читателя.

Материал от «Советский спорт», «Космическое дерби! «Спартак» обыграл «Динамо» и пустился в погоню за «Зенитом» представляет собой субформат мультимедийного сторителлинга – мультимедийная статья. В отличие от мультимедийных спец-проектов данный материал размещен не на отдельной платформе, а на сайте, поэтому он не может отвечать классическим требованиям формата. Тем не менее, на наш взгляд, его можно отнести к сторителлингу. Изложение в манере спортивного

репортажа, наличие мультимедийных элементов – фото, видео, позволяют нам причислять это журналистское повествование к данному формату. В данном материале превалирует текстовая информация, которая является стержнем мультимедийного повествования, на который нанизываются мультимедийные элементы. Такая форма подачи материала делает ее более удобной для восприятия и значительно обогащает традиционную форму спортивного репортажа и спортивной аналитики, придает ей документальности, наглядности.

#### *Список литературы / References*

1. Ворончихина Д. Susanin.news, Быстрее! Выше! Дороже! Сколько стоят занятия спортом для детей Ижевска. – Текст электронный // [https://susanin.news/longreads/bistree\\_vishe\\_dorozhe/](https://susanin.news/longreads/bistree_vishe_dorozhe/)
2. The New-York Times, Мировой мяч . – Текст электронный . – URL: // <https://www.nytimes.com/interactive/2014/06/13/sports/worldcup/world-cup-balls.html?ref=multimedia>
3. Зибрак А. Советский спорт, Космическое дерби! «Спартак» обыграл «Динамо» и пустился в погоню за «Зенитом» . – Текст электронный . – URL: // <https://www.sovsport.ru/football/articles/2:977703>
4. Тодорова О.В. Сторителлинг как инновационный рг-инструмент . – Текст электронный . – URL: // <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14130>
5. Османова Д.Н. Лонгрид – субформат мультимедийного сторителлинга. – Текст электронный . – URL: // <https://journal.fledu.uz/ru/longrid-subformat-multimedijnogo-storitellinga/>

УДК 796.799

### **СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ**

**Патрушева Л.В., канд. пед. наук, доц., Поздеева А.П., студент  
ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,  
г. Благовещенск, Россия**

*Краткая аннотация.* Правильно организованные внеучебные занятия, обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность процесса физического воспитания студентов в вузе. Грамотная работа спортивных секций обеспечивает не только спортивное совершенство занимающихся, но и поднимает престиж Вуза, благодаря участию спортсменов сборных команд в соревнованиях различного уровня. Однако существуют проблемы, которые побуждают студентов-спортсменов прекратить тренировочный процесс и выйти из состава сборной команды вуза. Это привело к необходимости поиска путей решения выявленных проблем.

*Ключевые слова:* спортивные секции, студенты-спортсмены, спортивные клубы.

## SPORTS SECTIONS AT THE UNIVERSITY: PROBLEMS, WAYS OF SOLUTION

**Patrusheva L.V., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Pozdeeva A.P., student**

*Amur State University, Blagoveshchensk, Russia*

*Brief abstract.* Properly organized extracurricular activities provide optimal continuity and efficiency of the process of physical education of students at the university. Competent work of sports sections ensures not only sports excellence of those involved, but also raises the prestige of the University, thanks to the participation of athletes from national teams in competitions at various levels. However, there are problems that induce student-athletes to stop the training process and leave the team of the university. This led to the need to find ways to solve the identified problems.

*Keywords:* sports sections, student-athletes, sports clubs.

Цель исследования: определить проблемы, которые побуждают студентов-спортсменов прекратить тренировочный процесс и выйти из состава сборной команды вуза, предложить пути их решения.

В рамках исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выявить студентов, переставших тренироваться в спортивных секциях вуза.
2. Определить причины, побудившие студентов-спортсменов прекратить тренировочный процесс и выйти из состава сборной команды вуза.
3. Предложить пути решения выявленных проблем.

В настоящее время спорт характеризуется как многогранное общественное явление. В качестве движущей силы общественного развития спорт является частью культуры социума, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий. Вместе с тем он оказывает огромное влияние как опосредованно, так и непосредственно на образ жизни населения и развитие общества [2].

Существенным потенциалом в укреплении социального здоровья студентов обладает сфера спортивной жизни ВУЗа, интегрированная в систему университетского спорта. Имеющиеся в большинстве ВУЗов спортивные секции способствуют активной спортивной деятельности студентов [1].

Правильно организованные занятия наряду с учебными, обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания студентов в вузе. Такие занятия могут проводиться во внеучебное время в спортивных секциях и клубах, которые создаются не столько ради спорта высших достижений, сколько ради массового привлечения студентов к физкультуре, здоровому образу жизни, чтобы

отвлечь молодежь от пагубных вредных привычек, сформировать фитнес-культуру, при этом учесть тенденцию снижения состояния здоровья [3].

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указано, что студенческий спорт – это часть спорта, которая направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях [5].

Спортивные секции и клубы рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку студентов, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье [2].

На базе Амурского государственного университета функционируют различные виды спортивных секций, в которых занимаются до 10% обучающихся в вузе, не считая спортсменов, которые тренируются в городских спортивных клубах и секциях (не представленных в вузе).

Однако существуют причины, по которым многие спортсмены перестают заниматься в спортивных секциях. С целью определения таковых, нами были проведены социологические опросы тренеров сборных команд АмГУ, а так же, в качестве основного метода исследования - анкетирование непосредственно студентов, которые перестали посещать спортивные секции. Авторские анкеты были разработаны с помощью интерактивного инструмента GoogleForms (<https://docs.google.com/forms/>) (рис.).

Вопросы    Ответы    8

### Новая форма

Опрос студентов-спортсменов, прекративших тренировки в спортивной секции

ФИО \*  
Краткий ответ

Пол \*  
 Муж  
 Жен

Возраст \*  
Краткий ответ

Рисунок – Электронный бланк с вопросами анкеты GoogleForms (<https://docs.google.com/forms/>)



При заполнении и отправки данной формы автоматически формируется ответ в общую сводную таблицу, что позволяет наглядно и оперативно произвести обработку полученных результатов.

Результаты исследований были обработаны с использованием методов описательной и вариационной статистики. Всего в исследовании приняли участие 36 студентов, и 9 тренеров-преподавателей АмГУ.

В ходе исследования выяснилось, что количество студентов, занимающихся не менее полугода и переставших тренировки в 2019-2020 уч. году в разных спортивных секциях варьируется от 1,6% до 33% от общего числа занимающихся (табл. 1).

Таблица 1 – Количество студентов, переставших тренироваться  
2019-2020 уч. год, %

№ п/п	Спортивная секция	Количество студентов, переставших тренироваться 2019-2020 уч. год, %
1	Черлидинг (дев.)	26
2	Гандбол (юн.)	15,7
3	Футбол (юн.)	21
4	Баскетбол (дев.)	1,7
	Баскетбол (юн.)	1,6
5	Волейбол (дев.)	33
	Волейбол (юн.)	25
6	Легкая атлетика (дев.)	15,7
	Легкая атлетика (юн.)	21
7	Настольный теннис (дев.)	16
	Настольный теннис (юн.)	15
8	Спортивное ориентирование (дев.)	25
	Спортивное ориентирование (юн.)	21

Наибольшее количество студентов, прекративших тренировки является женская секция волейбола. Как отмечает тренер данной команды, многие девушки приходят в секцию, не имея достаточно необходимых навыков, и не выдерживают тренировочных нагрузок. Однако среди причин, отказа от занятий в спортивной секции, никто из студенток не указал «отсутствие необходимых навыков». На наш взгляд это противоречие объясняется тем, что не все спортсмены осознают действительные причины и не считают себя неквалифицированными спортсменами.

Тем не менее, результаты в командах другого игрового вида спорта (баскетбол) кардинально отличаются. Как пояснил тренер данных сборных команд, он проводит жесткий отбор в секцию и старается исключить фактор попадания случайных людей в команду. В остальных секциях результаты примерно равны.

Среди причин побуждающих отказаться от тренировок в спортивной секции в приоритете оказались личные обстоятельства (вынуждены

работать, в связи с этим нехватка времени) – 56%, на втором ранговом месте проблемы со здоровьем и высокие нагрузки – 17%, 15% респондентов перестали успевать и справляться с учебой, отчислились и перевелись в другие учебные заведения – 9%, среди других причин, на которые пришлось 8% были: удаленность спортзала от места жительства, нет возможности полностью раскрыть свой потенциал (табл. 2).

Таблица 2 – Причины, побуждающие отказаться от тренировок в спортивной секции

№ п/п	Причины отказа от спортивной секции	%
1	Личные обстоятельства (вынуждены работать, в связи с этим нехватка времени)	56
2	Возникли проблемы со здоровьем, высокие нагрузки	17
3	Не успевали с учебой	15
4	Отчислились, перевелись в др. вуз	9
5	Другие причины	8

На вопрос анкеты «Задумываетесь ли Вы о том, чтобы вернуться в спортивную секцию?» более половины ответили утвердительно. Это говорит о том, что большинство студентов хотели бы продолжать тренировки, однако, не могут найти для этого времени, так как вынуждены работать и учиться одновременно.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что финансовая составляющая играет большую роль и необходимо материально стимулировать студентов, членов сборных команд вуза, чтобы не потерять большую часть спортивного потенциала вуза. В частности: ежемесячная выплата спортивной стипендии, вне зависимости от формы обучения; дополнительное поощрение за хорошие спортивные достижения, выделение талонов на питание или ежемесячная выдача продуктового пайка и пр. В современных условиях это сделать сложно, так как практика показывает, что вузы вкладывают в студенческий спорт собственные бюджетные средства, что могут позволить себе только крупные учебные заведения [4].

Однако решение проблем развития и функционирования спортивных секций должно иметь комплексный характер. У спортсмена должна быть мотивация и желание тренироваться. Со стороны тренерского состава должна быть грамотная организация учебно-тренировочного процесса. Со стороны руководства (администрации) учебного заведения – создание всех необходимых условий, в том числе современной материально-технической базы для полноценных занятий, тренировок и выступлений.

### *Список литературы / References*

1. Губанов, В.С. Некоторые аспекты физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / В.С. Губанов, А.И. Данилов, И.Г. Пушкарев // Смоленский медицинский альманах, №2– Смоленск: Изд-во СГМУ, 2016. – С. 171-174.
2. Дьяченко, В.М. Спортивные секции и клубы как компонент студенческого спорта / В.М. Дьяченко // Современный преподаватель - доверенное лицо государства: сборник научных трудов участников международной конференции молодых ученых светских и духовных учебных заведений в рамках Международного лагеря молодежного актива «Славянское содружество - 2016». –Курск: Изд-во: МедТестИнфо, 2016. – С. 64–68.
3. Мамонова, О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. –Т. I. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»,2016. – С. 519–526.
4. Слободянюк, Н.В. Подходы к совершенствованию организации и финансирования спортивных клубов вузов. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / Н.В. Слободянюк // Вестник спортивной науки. - №2. – Москва: Федеральный научный центр ФКиС, 2016. – С. 17-21.
5. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902075039> (дата обращения 11.11.2020).

УДК 796.09

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК В ЧУВАШИИ**

**Пешкумов О.А., канд. биол. наук,  
Пестряева Л.Ш., канд. пед. наук, доц.**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,  
г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье авторами рассматривается история развития лыжных гонок в Чувашии.

*Ключевые слова:* лыжные гонки, соревнования, эстафета.

## **THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF SKI RACING IN THE CHUVASH REPUBLIC**

**Peshkumov O.A., cand. of biol. science,  
Pestryaeva L.Sh., cand. of pedag. science, associate prof.**  
*Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* In the article, the authors consider the history of the development of cross-country skiing in Chuvashia.

*Key words:* ski racing, competitions, relay race.

В январе 1928 году в Чебоксарах открыли первую лыжную базу, где выдавали напрокат лыжи. В ту же зиму состоялся первый чемпионат Чувашии по лыжным гонкам. Соревнования проходили по улицам Чебоксар. У мужчин чемпионом стал ядринец В. Гуцин. С того момента начали проводиться лыжные пробеги.

Лыжники активно участвовали во всечувашском зимнем празднике 1930 году. Большим событием в спортивной жизни стал поход на лыжах 400 колхозников-ударников на краевой слет в г. Горький (1936 год). Чебоксарский лыжник Виктор Юрганов в 1937 году выиграл лыжную гонку на 20 км на первенстве Советского Союза среди молодежи.

В 1940 лыжники добровольного спортивного общества (ДСО) «Спартак» Мария Гущина и Геннадий Иванов первыми из спортсменов республики выполнили норму мастера спорта СССР, участвовали на Всесоюзных соревнованиях и занимали места в первой десятке. Молодежь Чувашии соревновались с ними, училась спортивному мастерству. В республике вырос отряд высококлассных спортсменов, которые успешно выступали на зональных соревнованиях Поволжья, Российских и Центральные советов ДСО.

В военные годы физкультурные и спортивные организации свою работу сосредоточили на физической подготовке молодежи к военной службе. Проводились массовые соревнования по лыжному спорту, способствующие подготовке защитников Родины.

В 1946 году Всесоюзный комитет физической культуре и спорту провел первенство СССР среди сельских спортсменов по лыжным гонкам. В нем успешно выступили лыжники Чувашии. Чемпионом в лыжной гонке на 30 км стал С. Бурашников (г. Ядрин), 2 место на 20 км занял директор Порецкой машинно-тракторной станции мастер спорта СССР Г. Иванов, 3-е место выиграла лыжники Чувашии в эстафете 3x5 км и третье место – в общекомандном зачете.

В 1946 сборная команда Чувашии приняла участие в зональных соревнованиях Поволжья по лыжным гонкам. Чемпионом Поволжья в гонке на 10 км стал Г. Иванов, З. Мясникова заняла второе место на 5 км. Мужская команда была 3-ей в эстафете.

В 1947 году сельские лыжники Чувашии на Всесоюзных соревнованиях вновь порадовали своих болельщиков. Работник МТС С. Бурашников выиграл на дистанции 10 км и был третьим на 18 км, мастер спорта Г. Иванов – третьим на 10 км. Места в первой пятерке заняли лыжницы Л. Абакумова и А. Доморощенова. Мужская команда в эстафете 3x5 км завоевала 3-е место, а общекомандном зачете Чувашия стала 4-ой. С. Бурашников первые в послевоенные годы выполнил норматив мастера спорта СССР.

С 1959 году проводятся зимняя Спартакиада народов РСФСР и СССР. Они явились хорошим стимулом для развития зимних видов спорта.

Спортсмены-лыжники Чувашии на зимней Спартакиаде РСФСР не смогли показать желаемых результатов. Никто не попал в сборную команду России для участия в финальных соревнованиях Спартакиады народов СССР.

На первенстве СССР 1964 году в Кавголово воспитанник Канашской городской ДЮСШ Владимир Воронков победил среди юношей, а уроженка Комсомольского района Вера Чернова в составе эстафетной команды РСФСР завоевала золотую медаль.

В 1968 году в 10-х зимних Олимпийских играх В. Воронков занял 4-е место в лыжной гонке на 30 км и 4-е место в эстафете 4x10 км в составе команды СССР.

1970 – год 50-летия Чувашской АССР. Центральным событием юбилейного года стала Спартакиада Чувашии. Она включала в себя 4-ую зимнюю республиканскую Спартакиаду. В финале зимней Спартакиады соревновались команды всех городов и районов Чувашии по лыжным гонкам.

В 1972 году в 11-х зимних Олимпийских играх В. Воронков стал чемпионом в эстафете 4x10 км в составе команды СССР. Почетное право быть в олимпийской дружине советских лыжников завоевала в 1984 году. Надежда Бурлакова (Шамакова), вышедшая на большую лыжню благодаря урокам тренеров Новочебоксарской ДЮСШ-1.

Чебоксарский лыжник, неоднократный чемпион России, призер чемпионата Европы Ю. Ильин на лыжи-санях выступал на Параолимпийских зимних играх 1994, 1998 и 2002 годах. В 1998 году на дистанциях 5 км он занял личное 5-е место, на 10 км и в эстафете 4x5 км – 4 место.

В 2003 году Наталья Ильина, воспитанник филиала Новочебоксарской ДЮСШ-1 на европейских юношеских играх в Словении заняла 2-е место в гонке на 7,5 км свободным стилем и 2-место смешанной эстафете составе сборной России.

В 2003 году в Чебоксарах состоялся чемпионат Приволжского федерального округа. Лыжные гонки такого ранга столица Чувашии проводилась впервые. Это стало возможным с появлением новой базы Центр зимних видов спорта. Среди женщин на 5 км классическим стилем Светлана Иванова заняла 2 место. На Чемпионате провели спринтерскую гонку на 1,5 км, в женском финале победила Светлана Иванова, а в мужском финале Валерий Жуков занял 3 место.

На чемпионатах и первенствах СССР в разные годы поднимались на пьедестал и другие наши земляки. Это Маргарита Мальстрем, Дина и Татьяна Григорьевы, Мария Воронина, Константин Волков, Светлана Тереева, Анатолий Оськин, Надежда Юркина, Светлана Михеева, Вера Хлыстова, Любовь Миронова.

В историю лыжного спорта Чувашии по праву вошли Сергей Бурашников, Евгений Носков, Александр Ермолаев, Апполинария Владимировна, Тамара Краснова, Карл Максимов, тренеры – организаторы Владимир Григорьев, Казимир Назаров, Петр Алаев, Юрий Соколов, Валентин Криушов, Геннадий Семенов, Леонид Москов, Николай Михайлов и другие.

*Список литературы / References*

1. Плотников, Ю. Лыжня для всех: события и факты, люди в истории лыжных гонок в Чувашии / Юрий Плотников. – Цивильск, 2003. – 31 с.
2. Скородумов, Н. Г. Чувашская спортивная энциклопедия / Н. Г. Скородумов ; [ред. совет: С. В. Мельников и др.]. – [2-е изд., доп.]. – Чебоксары : Чуваш.кн. изд-во, 2012. – 446 с.

УДК 796.06

**МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПОДГОТОВКЕ  
СПОРТСМЕНОВ В ЗИМНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ**

**Пешкумов О.А., канд. биол. наук,  
Пестряева Л.Ш., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,  
г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Рассмотрены методы тренировок в зимнем полиатлоне. Приведены примеры в тренировочных занятиях подтягивании, в лыжных гонках, выполнений упражнений методами: непрерывный, интервальный, повторный, соревновательный и игровой.

*Ключевые слова:* методы тренировок, тренировочный процесс, зимний полиатлон.

**TRAINING METHODS USED IN THE PREPARATION OF  
ATHLETES IN THE WINTER POLYATHLON**

**Peshkumov O.A., cand. of biol. science,  
Pestryaeva L.Sh., cand. of pedag. science, associate prof.**  
*Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The methods of training in winter polyathlon are considered. Examples are given in training sessions of pull-ups, in cross-country skiing, performing exercises using the following methods: continuous, interval, repeated, competitive and game.

*Key words:* training methods, training process, winter polyathlon.

Тренировочный процесс в зимнем полиатлоне нельзя автоматически рассматривать как объем тренировок для определенных видов соревновательных упражнений, поскольку подготовка спортсменов - это

процесс, в котором развитие определенных типов, составляющих это многоборье, и развитие моторики являются одним целым. Поэтому все тренировочные занятия должны быть направлены на комплексную общефизическую подготовку спортсменов, поскольку она создает фундамент, основу спортивного долголетия. Большое значение при построении учебных занятий следует уделять организации учебного процесса в вузе.

Главным условием правильной организации учебно-тренировочного процесса в вузе являются постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки, чередование предельных нагрузок с восстановлением и отдыхом.

Объем нагрузки определяется с учетом степени физической подготовленности занимающегося, возраста, пола и спортивного звания.

В различных видах спорта показатели объема и интенсивности нагрузки определяется по-разному. Однако общим положением является следующее: объем – это количественная, а интенсивность – качественная характеристика тренировочной нагрузки.

Общее количество выполненной работы за тренировку в различных упражнениях и составляет общий объем нагрузки.

Интенсивность – это процент от максимального результата. Например, лучший результат в подтягивании составил 50 раз. Тогда работа с интенсивностью 80% будет равна 40 подтягиваниям, 70% - 35 подтягиваниями т.д.

Исследования показывают, что наибольший прирост результатов достигается при работе с интенсивностью 80-85%. Тренировки с интенсивностью 90-95% проводятся в основном соревновательном периоде, на контрольных прикидках.

Управление объемом и интенсивностью нагрузки осуществляются через применение таких методов тренировки, как непрерывный, интервальный, повторный, соревновательный и игровой.

Непрерывный метод. Методы упражнения в режиме непрерывной нагрузки характеризуется слитностью воздействий, организуемых таким образом, что задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается в один прием, отдых же предоставляется лишь по окончании всей нагрузки. Один из наиболее распространенных методов такого рода – метод равномерного длительного упражнения («равномерной тренировки»), который характеризуется выполнением в одном занятии заданного объема работы без изменения интенсивности. Применяется метод в любом в периоде годового цикла, как правило, для воспитания общей выносливости.

Другой, не менее распространенный метод – метод переменной тренировки, также связан с длительным непрерывным выполнением соревновательных упражнений (ациклических движений, которым придается искусственно циклический характер путем слитных повторений,

например, в подтягивании), но со скоростью, варьируемой во время выполнения упражнения по заданной программе. Например, подтягивание из виса на перекладине одну минуту через каждые 10 секунд, следующую минуту через каждые 5 секунд и т.д. Как правило, это способствует развитию специальной силовой выносливости.

Интервальный метод тренировки отличается «жесткой» регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньше, чем это необходимо для полного восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на фоне «недовосстановления». Интервальный метод позволяет постепенно адаптировать организм занимающихся к соревновательным упражнениям.

Разновидностями интервального метода тренировки являются: в подходе 20, во втором - 18, в третьем – 15, в четвертом – 10, в пятом – 5 раз с интервалом отдыха между подходами 2 минуты.

2. Интервальный метод тренировки с «жесткой» регламентацией интервалов отдыха между подходами с возрастающим количеством повторений в каждом последующем подходе. Например, подтягивание в первом подходе 8, во втором 12, в третьем 17, в четвертом 20 раз с интервалом отдыха 1 минута.

3. Сочетание возрастающего и убывающего способа с «жесткой» регламентацией интервалов отдыха между подходами. Например, подтягивание в первом подходе 8, во втором – 16, в третьем – 25, в четвертом – 16, в пятом 8 раз с интервалом отдыха 3 минуты.

В интервалах между подходами выделяют: собственно отдых, или пассивный отдых (относительный покой, сменяющий двигательную активность), и активный отдых (отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление и способствующую восстановлению работоспособности). В процессе тренировок в зимнем полиатлоне отдых в обеих своих разновидностях является, прежде всего, необходимым условием восстановления уровня работоспособности, снизившегося в результате нагрузки, и тем самым создает предпосылки возобновления деятельности. Вместе с тем, регулирование интервалов отдыха служит одним из средств оптимального управления общим эффектом упражнений.

Все приведенные варианты методов интервального упражнения предъявляют к функциональным возможностям организма довольно жесткие требования, поэтому рациональное использование их предполагает заблаговременную подготовку с помощью иных методов.

*Повторный метод* характеризуется околопредельной или предельной интенсивностью и объемом выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством подходов в одном занятии. Например, прохождение дистанции на лыжах околопредельной или предельной



интенсивностью в 5-9 сериях по 500 метров с интервальным отдыхом между сериями 5 минут.

В лыжной гонке этот метод содействует развитию специальной выносливости. Применяется, как правило, в соревновательный период. Тренировки в повторном режиме являются очень интенсивными по воздействию на организм занимающихся. В юношеском возрасте не рекомендуется применять их чаще одного раза в неделю, так как после напряженных нагрузок у юных спортсменов восстановительные процессы более продолжительны, чем у взрослых.

*Соревновательный метод* характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок, прикидок и т.д. Он позволяет, кроме того, резко стимулировать при определенных условиях развитие качеств, необходимых полиатлону. Этим объясняется широкое включение его в тренировку. Например, надо сказать, что у полиатлониста высокой квалификации на соревновательную практику в виде тренировочных, контрольных и других состязаний отводится более 15% общих затрат времени, выделяемого на занятия. Применяется метод в подготовительном и соревновательном периодах.

*Игровой метод.* По отношению к соревновательному методу игровой в тренировке играет подчиненную роль, но это не значит, что он не существенен. Игровой метод тренировки оказывает комплексное воздействие на воспитание физических качеств полиатлониста, помогает создать благоприятный эмоциональный фон при выполнении однообразной тренировочной работы, является важным фактором переключения – необходимой периодической смены характера тренировочной деятельности, способствует оптимизации восстановительных процессов после значительных тренировочных нагрузок.

Методы тренировки в зимнем полиатлоне применяются с учетом поставленных задач, уровня подготовленности занимающихся, особенностей возраста занимающихся.

#### *Список литературы / References*

1. Пестряева, Л.Ш. Характеристика мотивационного компонента творческого обучения двигательным действиям при изучении спортивных дисциплин / Л.Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы межд. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2020. – С. 192–196.
2. Пешкумов, О.А. Зимний полиатлон: учебное пособие / О.А. Пешкумов. - Чебоксары: Чувашский ГСХА, 2004. – 21с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008 – 480 с.

УДК 796

## **АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АСПЕКТА ПОСРЕДСТВОМ СИТУАЦИОННО-ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ МОДЕЛИ В ТХЭКВОНДО**

**Пулатов Л.А., преподаватель**

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В статье рассматривается развитие тхэквондо WTF в Узбекистане, а также значение ситуационно-процессуальной модели, которая является основанием для проведения тактического анализа маневрирования в атакующих и контратакующих тактико-технических структурах, применяемых высококвалифицированными тхэквондистами в условиях ответственных соревнований.

*Ключевые слова:* тхэквондо ВФТ, Узбекистан, ситуационно-процессуальная модель.

## **ANALYSIS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ASPECT THROUGH THE SITUATION AND PROCESS MODEL IN TAEKWONDO**

**Pulatov L.A., lecturer**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article examines the development of WTF taekwondo in Uzbekistan, as well as the importance of the situational-procedural model, which is the basis for conducting a tactical analysis of maneuvering in attacking and counterattacking tactical and technical structures used by highly qualified taekwondo fighters in conditions of responsible competition.

*Key words:* taekwondo WTF, Uzbekistan, situational-procedural model.

В обществе проводится широкомасштабная работа по формированию здорового образа жизни, созданию условий молодому поколению для постоянного занятия физической культурой и спортом в соответствии с современными требованиями, укреплению у молодежи уверенности в своей воле, силах и возможностях, утверждению у нее таких качеств, как мужество, патриотизм и преданность Родине, а также системной организации отбора одаренных спортсменов среди молодежи и дальнейшему развитию физической культуры и спорта [1].

Представители Республики Узбекистан показывают высокие результаты на Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах мира и Азии, а также различных международных спортивных соревнованиях. В том числе особого внимания заслуживают ускоренное развитие и популяризация в республике такого вида спорта, как тхэквондо WTF.

В целях дальнейшего развития тхэквондо WTF, совершенствования системы подготовки высокопрофессиональных спортсменов и кадров в составе Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека организован факультет «Тхэквондо и спортивная деятельность» где одной из основных задач деятельности факультета является подготовку специалистов с высоким интеллектуальным потенциалом и глубокими знаниями в области спорта, а так же внедрение инновационных методик на всех уровнях обучения и подготовки, проведение глубоких научных исследований на актуальные темы в области физической культуры и спорта;

За последнее время в Олимпийском тхэквондо произошло неоднократное изменение правил соревнований. Эти изменения повлияли на соотношение манер ведения боя. Для ударных видов единоборств, включающих в тхэквондо, дистанционное обыгрывание противника является ведущим тактическим компонентом маневрирования. Поэтому конфликтная процессуальная структура схватки [2] в ударных единоборствах отражает влияние изменения дистанции между противниками на ситуационный характер их взаимодействия. Предударная и ударная дистанция характеризуется переходом от ситуации начала маневра к ситуации атакowego старта, а ударная дистанция к ситуации начала удара.

Атакующая тактика является определяющей поведение спортсменов спортивных единоборств, так как представляет собой прямой путь разрешения конфликта, В контратакующей и защитной тактиках действия спортсмена, зависят от действий атакующего, и в зависимости от них он строит свое поведение. Контратакующая тактика представляет собой переход от защиты или принятия действий атакующего бойца к собственным атакующим действиям, поэтому маневрирование позволяет при контратакующем обыгрывании и провоцировании противника создавать благоприятные условия для контрдействий.

Основанием для проведения тактического анализа является ситуационно-процессуальная модель атакующих и контратакующих тактико-технических структурах, применяемых высококвалифицированными тхэквондистами. Совершенствование двигательных действий, к которым относятся тактико-технические действия и их применение в тактико-технических структурах связано с формированием устойчивого двигательного навыка в условиях конфликтных вариативных ситуациях. В спорте принято пять стадий формирования навыка:

1. Первая стадия связана с формированием у обучаемого понимания действия и целостного зрительного представления.
2. Вторая стадия связана с начальным этапом выполнения разучиваемого действия, поиск тех двигательных координации, которые обеспечивают выполнение двигательной задачи.

3. Третья стадия характеризуется концентрацией воздействия в тех нервных центрах, которые участвуют в управлении данным двигательным актом.

4. Четвертая стадия - автоматизация действия и начало процесса совершенствования действия.

5. Пятая стадия - формирование умений высшего порядка, спортсмен начинает учиться изменять детали двигательного действия для того, чтобы добиться максимального результата при изменяющихся условиях соревновательной деятельности. Вариативность двигательного состава боевого действия позволяет существенно расширять решения разнообразных тактических задач [3, 4].

Таким образом, соревновательная деятельность в тхэквондо характеризуется тремя целевыми установками в осуществлении цели деятельности, первое: достижение результата - технический аспект (оцениваемые приемы борьбы); второе и третье: устранение противоборства и взаимодействие с противником - тактический аспект, где ситуационно-процессуальная модель является основанием для проведения технико-тактического анализа применяемых высококвалифицированными тхэквондистами в условиях ответственных соревнований.

#### *Список литературы / References*

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 ноября 2017 года «Об организации в составе Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека факультета «Таэквондо и спортивная деятельность» за № ПП-3390.

2. Малков, О.Б. Основы тактики конфликтного взаимодействия в тхэквондо / О.Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: Сборник научно-метод. статей. - М.; ФОН, 2000. - С. 7-32.

3. Мазниченко, В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков / В.Д. Мазниченко // Теория и практика физ. культуры. - №7. 1984. -- С. 49-50.

4. Романов, Н.С. Общая теория движений / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 150 с.

УДК 796.06

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПЛАВАНИЯ**

**Рябов Е.В., ассистент, Зырянов К.В., ассистент,  
Шкрещова Д.А., ассистент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет  
Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье авторы рассматривают историю развития отечественного плавания, современное состояние и перспективы его развития.

*Ключевые слова:* плавание, развитие плавания, спортивное плавание, спортивные школы.

## **HISTORY OF DEVELOPMENT AND THE CURRENT STATE OF DOMESTIC SWIMMING**

**Ryabov E.V., assistant, Zyryanov K.V., assistant,  
Shkrebtsova D.A., assistant**

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* In the article, the authors consider the history of the development of domestic swimming, the current state and prospects for its development.

*Key words:* swimming, swimming development, sports swimming, sports schools.

Плавание как спорт, в России произошло с прикладного в конце 19 века. Также это время считается временем активного открытия различных спортивных школ и бассейнов. Например, в 1834 году в Санкт-Петербурге родилась школа, руководителем которой был Паули; ее посещали много известных, на тот момент, людей.

В Москве бассейны строились изначально только при банях. А бассейны, предназначенные для начального обучения плаванию, появлялись при разных академиях, но длина таких бассейнов составляла лишь 16 метров. В широком обиходе была школа плавания, которая была открыта рядом с Санкт-Петербургом в Шувалове. В большинстве своем в эту школу приходили студенты различных учебных заведений, приехавшие отдохнуть на каникулы. Эта школа обучала всем спортивным стилям плавания, проводила разные водные праздники и устраивала соревнования по водным видам спорта.

Школа плавания в Шувалове очень сильно влияла на развитие и продвижение плавания во всей стране.

В начале 19 века плавание, как спорт, начало развиваться в других городах. Так не спеша, плавание делало маленькие шаги. Весь тренировочный процесс проходил на открытых водоемах, и, к сожалению это было причиной того, что результаты наших пловцов не были значительными, вследствие чего наши пловцы на Олимпийских играх в Стокгольме, которые проходили в 1912 году, не показали достойных результатов.

Самыми большими и важными соревнованиями на тот момент в 1912 году на территории России проходили в Киеве. Но уровень мастерства, после войны, отечественными пловцами был достигнут только в 1950-1951 гг. Рекорды СССР почти не перебивались и были установлены пловцами, которые были известны в довоенное время; Олимпиада, тоже была не успешной для наших пловцов. Все это было из-за того, что выдающиеся мастера, закончили свои карьеры, а более молодое поколение, не достигло еще вершин, и только-только начало приобретать опыт выступлений на международных стартах.

Первое выступление советских пловцов на чемпионате Европы произошло в 1954 г. Тогда, женское отечественное плавание уступало по уровню развития мужскому. Следовательно, на соревнованиях выступали только мужчины. Пятеро наших спортсменов выиграли бронзовые медали на Олимпийских играх в Мельбурне в 1958 г. На этой олимпиаде наша команда смогла занять седьмое место. Успешное выступление, на международных соревнованиях, советских пловцов было произошло в 60-е годы. На Олимпийских играх в городе Токио, проводившихся в 1964 г., 16-летняя Г. Прозуменщикова выиграла олимпийские игры на дистанции 200 м брассом [1].

С 1966 по 1968 гг. наша сборная по плаванию была лучшей в Европе и 3-й по всему миру. На Чемпионате Европы, который проходил в г. Утрехт в 1966г, наша команда обогнала всех пловцов из Европы и вырвалась на первое место и выиграла командные Кубки, завоевав 8 медалей высшей пробы, 7 серебряных и 4 бронзовых. Эти победы были подтверждены через 2 года в Мехико – когда проводились XIX Олимпийские игры. На этих олимпийских играх сборная нашей страны по плаванию завоевала 61 очко и заняла третью строчку рейтинга в мире среди женщин, среди мужчин – вторую, а выиграла команда США.

За период в 1947-1975 гг. советские пловцы 41 раз обновляли лучшие достижения мира, 128 раз – обновляли рекорды Европы, и также выиграли на Олимпиадах: 1 медаль высшей пробы, 12 серебряных и 27 бронзовых медалей и более 40 титулов чемпиона Европы. На олимпиаде в Монреале в 1976 г. на дистанции в 200 м брассом весь пьедестал принадлежал нашим спортсменкам. На Олимпийских играх в Москве В. Сальников первый в истории проплыл 1500 в/с за 15 минут. На той Олимпиаде практически все награды достались сборной Советского Союза, из-за того, что не приехали другие команды. На олимпиаде, проводимой в Сеуле, медали высшей пробы для советской команды завоевали И. Полянский и В.Сальников. На олимпийских играх в Барселоне сборная России обновила высшее достижение планеты в эстафете на 4x200 м [2, 4].

В настоящее время наши пловцы показывают достаточно высокие результаты, которые позволяют находиться нашей стране на одних из

самых высоких строк рейтинга. Представительство России в списках 10 самых сильных пловцов мира во многом обеспечивает неплохие предпосылки для завоевания призовых мест на различных международных соревнованиях. Но, в то же время, это вовсе не может гарантировать каких-либо олимпийских успехов, так как влияют и другие факторы, прежде всего, к каким именно соревнованиям готовит подопечных тренерский состав сборной команды. К счастью для нас, тренерский состав сборной контролирует этот процесс и на протяжении последних 5-6 лет российские пловцы, на международных соревнованиях, регулярно побеждают и занимают призовые места. Это связано с тем, что в последнее время государство уделяет много внимания спорту в целом. Строится большое количество спортивных объектов. Увеличилось финансирование спортивных команд в разных регионах. Подготовка кадров происходит на более качественном уровне.

Подготовка кадров возможна на основе специально разработанных программ, реализуемых в системе дополнительного профессионального образования (далее - ДПО), которое играет первостепенную роль в непрерывном профессиональном развитии человека, «обеспечении соответствия его квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды» [3].

Ко всему этому, не маловажную роль в развитии современного плавания играют и спортивные школы, их количество увеличивается по причине того, что открывается все больше коммерческих школ плавания. Уделяют больше внимания первостепенному привлечению детей и подростков к занятиям плаванию, постоянно совершенствуется материальная и научно-методическая база.

На Олимпийских играх 2012 г., были разыграны 34 комплекта медалей, Ю. Ефимовой на 200 м брассом был обновлен рекорд России и Европы. Также национальные рекорды удалось обновить на 200 м вольным стилем среди женщин и женской команде в составе А. Зуевой, Ю. Ефимовой, И. Беспаловой и В. Поповой в эстафете комплексным плаванием 4х 100. Наша команда увезла из Лондона 4 медали. У нашей сборной команды по плаванию две серебряные медали на 200 м на спине среди женщин и на дистанции 100 м баттерфляем среди мужчин. Также третье место заняли мужчины в эстафете 4х 100 м вольным стилем, и последнюю бронзу нам принесла дистанция 200 брасс среди женщин. В итоговом зачете наша сборная по плаванию заняла 10-ую строчку.

На Чемпионате мира 2019 года в Кванджу наши пловцы 16 раз поднимались на пьедестал. В активе сборной: 3 золотых медали, 7 серебряных и 6 бронзовых.

Последние Олимпийские игры в Токио, которые должны были проходить в 2020 году, были перенесены на 2021 год. Наши спортсмены на данный момент находятся на одних из самых высоких строчках рейтинга

среди пловцов мира и претендуют на олимпийские медали, что говорит о том, что состояние отечественного плавания находится на высоте.

Подводя итог можно сказать, что наше плавание держится на достаточно высоком уровне и продолжает совершенствоваться.

*Список литературы / References*

1. Джеймс, Е. Каунсилмен. Спортивное плавание / Джеймс Е. Каунсилмен. – Москва: Книга по Требованию, 2013. – 208 с.
2. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.
3. Нгуен, К.З. Кадровое обеспечение физического воспитания студентов и студенческого спорта на примере СПбПУ Петра великого / К.З. Нгуен, В.Д. Чернов, Т.В. Бевза
4. Платонов, В.Н. Плавание : учебник для студ. физкультурных вузов / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

УДК 796.6/5 (071)

**ПЕРВОЕ РОССИЙСКОЕ КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ  
НА ВЕЛОСИПЕДЕ РУССКОГО СПОРТСМЕНА  
ОНИСИМА ПАНКРАТОВА  
(к 110 годовщине со дня начала путешествия)**

**Смирнов А.А., канд. техн. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет», г. Санкт-Петербург, Россия*

**Смирнова Е.М., канд. пед. наук**

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* Статья посвящена легендарному человеку Онисиму Петровичу Панкратову, русскому спортсмену и военному летчику, герою Первой мировой войны. В рамках статьи сделан обзор его спортивной жизни и его великого кругосветного путешествия на велосипеде, которое он совершил более 100 лет назад.

*Ключевые слова:* велосипедный спорт, кругосветное путешествие, русский спортсмен, Онисим Петрович Панкратов.

**THE FIRST RUSSIAN ROUND-THE-WORLD TRIP  
ON A BICYCLE OF A RUSSIAN ATHLETE  
ONISIM PANKRATOV  
(For the 110<sup>th</sup> anniversary of the start of the journey)**

**Smirnov A.A., cand. of techn. science, associate prof.**

*Saint-Petersburg State Agrarian University, Saint-Petersburg, Russia*



**Smirnova E.M., cand. of pedag. science**  
*Saint-Petersburg State University of Veterinary Medicine,  
Saint-Petersburg, Russia*

*Brief abstract. The article is dedicated to the legendary man Onisim Petrovich Pankratov, a Russian athlete and military pilot, a hero of the First World War. The article provides an overview of his sporting life and his great cycling trip around the world, which he made more than 100 years ago.*

*Key words: cycling, round-the-world trip, Russian athlete, Onisim Petrovich Pankratov.*

Интерес к изучению истории спорта в ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет» прививается студентам на плановых занятиях по физической культуре, на тренировках по различным видам спорта. Делается это для углубления понимания изучаемых вопросов и для усиления интереса к предмету. Университет активно участвует в различных спортивных соревнованиях, как на территории Пушкинского района г. Санкт-Петербурга, так и за его пределами [3]. Так в 2018 году велосипедная команда университета выиграла первенство вузов г. Санкт-Петербурга по Маунтин-байку.

В рамках статьи хочется остановиться на нашем легендарном соотечественнике, человеке, прожившем недолгую, сложную, но интереснейшую жизнь, - Онисиме Петровиче Панкратове, русском спортсмене и военном летчике, герое Первой мировой войны.

В наше время никого нельзя удивить кругосветным путешествием, нужно только выбрать транспорт и воспользоваться самолетом или океанским лайнером [4]. В настоящее время не каждый воспользуется для этой цели обыкновенным велосипедом, а Онисим Панкратов более 100 лет назад совершил кругосветное путешествие именно на велосипеде и был в пути ровно 748 дней (2 года 18 дней). От велосипеда системы Грицнера (заводской номер 195589) остались только рама и рулевая колонка. Во время путешествия Онисим Панкратов сменил 53 покрышки, 36 камер, 11 цепей, 8 педалей, 4 седла, 2 руля и 750 спиц. Общий пробег составил около 30000 километров [5].

Отец Онисима Петр Панкратов еще до рождения сына увидел в газете объявление – «Международная Федерация велосипедного спорта вручит Бриллиантовую пальмовую ветвь тому, кто объедет всю Европу по оговоренному маршруту». Когда Онисим появился на свет, то отец решил, что воспитает из сына настоящего чемпиона. В 23 года Онисим решил, что готов к путешествию [1].

Отправился в путь он из Харбина 5 августа 1911 года, где тогда проживала их семья, незадолго до этого переехавшая из Казани. По пути пересек Альпы, Россию, Европу. Онисим Панкратов не имел особого

достатка и не мог собрать денег, которых бы хватило на весь путь. Поэтому в дороге ему приходилось и подрабатывать себе на пропитание. Однажды его остановили настоящие преступники в надежде поживиться, но заглянув в его пустой кошелек, отпустили и даже дали ему продуктов в дорогу.

Еще из воспоминаний самого Онисима Панкратава: « Попался я настоящим охотникам в горах, которые вместо дичи решили поохотиться за мной и открыли пальбу. Одним из выстрелов я был ранен в спину и собираюсь теперь подлечиться». В пути Панкратава ждала масса препятствий, особенно в России. Его не раз избивали, травили собаками, кидали в него камнями. Но добрых людей было больше. Не раз ему бескорыстно предоставляли и ночлег, и давали продукты совершенно незнакомые люди. В Сибири, в распутицу, направление можно было распознать только по железнодорожным путям, и Панкратав ехал по шпалам. Но иные сторожа сгоняли путешественника с полотна, и Онисиму приходилось ехать по ночам [2].

Уже в Европе Панкратава поддержали состоятельные соотечественники, - слух о русском чудеке бежал далеко впереди него. В Англии русские писатели помогли ему публиковать путевые заметки, и Панкратав получал за них гонорар. Он также участвовал в многочисленных соревнованиях по борьбе и велоспорту, выигрывал, и отправлялся дальше. Не раз путешественника подозревали в шпионаже. Но почти всегда выручал путевой журнал Онисима, в которых он просил старост деревень и глав городов ставить свои штампы и подписи. Но иногда и эта мера его не спасала. Сначала Панкратава арестовали жандармы в Турции, приняв за итальянского шпиона. А через несколько дней тоже самое произошло в Италии, где приняли за турецкого шпиона. И вот, наконец, 23 августа 1913 года Онисим добрался до отправной точки своего путешествия. В Харбине ему устроили торжественную встречу. Преподнесли лавровый венок и шелковую ленту. Это невероятное путешествие привлекло внимание Международной Федерации велоспорта. Панкратаву за его выдающееся кругосветное путешествие была вручена Бриллиантовая звезда.

Потом Панкратав решил совершить еще одно кругосветное путешествие на самолете, и для этого окончил школу пилотов в г. Гатчина под Санкт-Петербургом [6]. Но помешала Первая мировая война. Его призвали на службу в авиацию. Сражался Онисим доблестно – много раз награждался, но до конца войны не дожил. В августе 1916 года Панкратав отправился на перехват вражеских истребителей. Из приказа о посмертном награждении Орденом Святого Георгия – путешественника Панкратава. - « У озера Дривяты вступил в бой с превосходящим по силе противником, в результате которого был быстрый спуск на землю неприятельского аппарата. Во время боя Онисим был ранен разрывной пулей и геройской

своей смертью запечатлел содеянный им подвиг». Герой похоронен в г. Казань со всеми воинскими почестями 6 сентября 1916 года.

Таким образом, благодаря такому замечательному спортсмену и патриоту своей Родины, его знаменитому велопутешествию, наша страна уже в начале XX века сделала первые шаги по выходу на уровень мировых велосипедных держав. И закрепили их уже Советские спортсмены, такие как Виктор Вершинин, Павел Востряков, Евгений Клевцов, Николай Колумбет, Борис Бебенин, Виктор Капитонов, Анатолий Черепович, Алексей Петров. Наши знаменитые первопроходцы- легенды Советского спорта [7].

#### *Список литературы / Reference*

1. Верн, Ж. Вокруг света за 80 дней: [роман]. – Москва : Астрель, 2009. - 295 с.: ил. – (Мировые шедевры. Иллюстрированное издание, представляющее собой перевод оригинальной книги «Letourdu monde en 80 jours» (Jules Verne) с иллюстрациями Джеймса Прюнье, 1873 г.).
2. Витковский, В.В. Топография. - 3 издание (посмертное), исправленное и дополненное / под редакцией военного геодезиста Я.И. Алексева. - Москва, 1928. - 800 с.
3. Гончаров, А.Н. Велосипед как образ жизни / А.Н. Гончаров. – Ростов на Дону: Феникс, 2013.- 126 с.
4. Гуревич, И.И. Велосипед и путешествия / И.И. Гуревич, А.С. Вишневский– Санкт-Петербург : Игра Света, 2008. - 208с.
5. Синани, Н.Д. Велоспорт – [Сб. ст.] (выпуск второй). - Москва.: Издательство «Физкультура и спорт», 1970. - 151 с.
6. Чихачев, Ю.Т. История военного института физической культуры / Ю.Т. Чихачев, К.М. Вяткин, А.С. Булатов и др. - Москва: Военное издательство МО СССР, 1981. – 104 с.
7. Шелешнев, Л.М. Большие гонки / Л.М. Шелешнев. – Москва : «Молодая гвардия», 1978. - 208 с.

УДК 796.063.470(51)

### **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ВАЖНАЯ ТЕМА В ПРОВЕДЕНИИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ППС В ВУЗАХ**

**Соловьёв Н.А., канд. пед. наук, проф.**

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», г. Ижевск, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассматривается тема о важности научных исследований ППС кафедр физической культуры вузов, связанных с актуальными вопросами истории физической культуры и спорта. Автор делится собственным опытом проведения данной работы.

*Ключевые слова:* история, физическая культура, спорт, исследования, тема.

## HISTORICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS AN IMPORTANT TOPIC IN SCIENTIFIC RESEARCH ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Solovyov N.A., cand. of pedag. science, prof.**  
*Izhevsk State Agrarian Academy, Izhevsk, Russia*

*Brief abstract.* The article discusses the importance of scientific research of the teachers of physical culture department of universities related to the topical issue of the history of physical culture and sport. The author shares his own experience of this work.

*Key words:* history, physical education, sports, research, topic.

Многие специалисты по физической культуре и спорту, особенно проработавшие в этой сфере не один десяток лет, планируют написать (или уже написали) ту или иную научную работу по теме, связанной с историей физической культуры и спорта. Если говорить о ППС кафедр физической культуры вузов, чаще всего пишут об истории становления и развития физической культуры и спорта своей кафедры или вуза, того или иного вида спорта, часто – статьи, посвящённые каким-либо юбилейным датам. О работе ППС кафедр физической культуры сельскохозяйственных вузов по исторической тематике можно получить представление по материалам ежегодных научно – практических конференций, которые проводятся под патронажем МСХ России. На конференции, прошедшей в Волгограде в 2019г., историческим аспектам физической культуры посвящены две статьи. В одной из них преподаватели Белгородского ГАУ Л.Г. Гирей и Ю.Н. Литвинов пишут о становлении и дальнейшем развитии Спартакиад «Здоровье» в вузах Минсельхоза России [1]. В другой статье авторы Н.А. Линёва и С.Ю. Линёв дают анализ истории становления и развития кафедры физической культуры Волгоградского ГАУ, открытого в г. Урюпинске Сталинградской области в трудные военные годы, в 1944 г. [2]. В 2016 г. на аналогичной научно – практической конференции работала даже секция по истории физической культуры и спорта. Учитывая, что по данной теме нами проведена значительная работа и достигнуты определённые результаты – издано около 10 монографий, в настоящей статье поставлена задача поделиться наработанным опытом, показать, что такие работы востребованы в практике НИР по физической культуре и спорту в вузовских коллективах, расширяют научный кругозор исследователей.

У каждого автора могут быть разные мотивы написания работ, о которых ведётся речь. Для нас большим толчком явилось участие в деятельности российского общества «Знание», которое на протяжении многих лет активно вело просветительскую и образовательную

деятельность: регулярно выступал с лекциями на спортивную тематику, особенно в сельской местности, подготовил ряд печатных методических изданий. Когда в Республике началась работа по созданию Энциклопедии Удмуртской Республики, вместе с канд. пед. наук. Г. Б. Северухиным, в то время деканом факультета физической культуры УДГУ, был назначен научным редактором раздела «Физическая культура и спорт». В 2000 г. Энциклопедия была издана, в 2008 г. состоялось её переиздание [9]. В ходе работы над этим большим трудом нам удалось собрать большой фактический материал по данному разделу. Тогда возникла идея о подготовке монографии по истории физической культуры и спорта в Удмуртской республике. Был подобран авторский коллектив и вскоре достаточно солидный труд – «История физической культуры и спорта в Удмуртии» был издан [3].

Другим поводом написания работы на историческую тему явилась длительная (более 30 лет) работа в качестве преподавателя и тренера по лёгкой атлетике в своём вузе и на общественных началах - тренера команды Удмуртии по этому виду спорта. Это стало основанием подготовить и издать в 2004 г. монографию – «Лёгкая атлетика в Удмуртии» [4].

В канун 60 – летия победы советского народа в Великой Отечественной войне руководство Госкомспорта Удмуртии, учитывая, что на эту тему нами ранее была проведена значительная работа, удалось побеседовать со многими бывшими спортсменами – фронтовиками и участниками трудового фронта, предложило написать книгу об их боевых и трудовых подвигах в годы войны. И к юбилею Победы монография - «Вклад физкультурных организаций и спортсменов Удмуртии в победу в Великой Отечественной войне была издана» [5].

Удмуртия – один из первых регионов России, где началась активная работа по проведению сельских спортивных игр. Ежегодно с большим интересом здесь стали проводиться летние и зимние Республиканские сельские игры. Во всех районных центрах республики за относительно небольшой период времени были построены современные стадионы, лыжные базы, спортивные залы, другие сооружения. В столице республики – Ижевске на высоком уровне были проведены I зимние (2003 г.) и VI летние (2006 г.) Всероссийские сельские спортивные игры. В качестве почётного гостя на летних играх присутствовал президент Российской Федерации В.В. Путин. За годы проведения этих больших спортивных мероприятий сельские игры стали важным фактором социального развития села в Удмуртии. Как постоянный судья по лёгкой атлетике на играх, воочию видел новые спортивные сооружения, на которых шли острые поединки сильнейших сельских спортсменов, любовался большой культурной программой, показанной зрителям и гостям игр. Учитывая, что сельское спортивное движение всегда

интересовало нас, подобрал соавторов и приступил с ним к подготовке основательной работы по истории зарождения и дальнейшего развития сельских спортивных игр в Удмуртии. В результате в 2008 г. вышло первое издание монографии, а в 2017 г., в честь 25 – летия проведения первых республиканских сельских спортивных игр в республике, состоялось её переиздание [8].

Проработав в Ижевской ГСХА почти 60 лет (в том числе, в должности зав. кафедрой физической культуры около 30 лет), нельзя было не написать работу по истории становления и развития физической культуры и спорта в своей академии. В 2012 г. была подготовлена и издана соответствующая монография [7].

Кроме указанных, по данной тематике были изданы ещё монографии и ряд статей в специальных изданиях [6]. Хотелось бы отдельно сказать о весьма важном вопросе - вопросе - финансировании указанных работ. В разные годы оно осуществлялось различными путями: за счёт вклада в их «копилку» различных заинтересованных спортивных организаций; за счёт средств Госкомспорта (ныне – Минспорта) посредством специального разрешения Правительства Удмуртии; с помощью спонсоров. Так, издание монографии «Физическая культура и спорт в Ижевской ГСХА (история и достижения)» спонсировал выпускник академии, мастер спорта по вольной борьбе М. Аракелян, являющийся в настоящее время председателем армянской общины в Удмуртии. Все названные работы имеют богатую иллюстрацию и изданы в ведущих книжных изданиях Удмуртии.

Мы понимаем, что для преподавателей, работающих на кафедре физической культуры в вузе, главной темой НИР должны быть вопросы физического воспитания студентов. Для нас это не стало исключением: многие годы для кафедры основной темой НИР является - «Пути повышения физического воспитания студентов сельскохозяйственного вуза». По этой теме нами опубликовано также достаточное количество научных монографий, статей и учебных пособий. Работа по теме - «История физической культуры и спорта» является как бы дополнительной к основной НИР кафедры, хотя стала не менее важной среди других исследований.

Результаты и обсуждение. Тема по истории физической культуры и спорта получила определённое развитие среди преподавателей в сельскохозяйственных вузах. Однако эту тему, по нашему мнению, можно значительно активизировать, по крайней мере среди той частью преподавателей, кто имеет интерес к ней. Здесь – большое поле деятельности, которое касается не только вузовской тематики. Для преподавателей аграрного вуза могут быть исследования по вопросам сельского физкультурного движения. Преподаватели – ветераны кафедры хорошо помнят те годы, когда сельскохозяйственные вузы в течение ряда лет были в системе российского «Урожая». Благодаря тесной связи этих

вузов с сельскими спортивными организациями многие сельские спортсмены, поступившие в вуз, в то время показывали высокие спортивные результаты. Большие возможности для проведения работы по истории физической культуры и спорта для преподавателей открываются и в масштабах региона. Преподаватель вуза – один из ведущих среди тренеров по тому или иному виду спорта, при желании, может подготовить и издать монографию по истории и современному состоянию этого вида спорта в регионе.

Тема НИР по истории физической культуре и спорта имеет и своё практическое воплощение в воспитательной работе со студентами вуза, значительно расширяет их кругозор. На кафедре физической культуры в Ижевской ГСХА эта тема является важной составной частью и при проведении лекционного курса по этой учебной дисциплине.

#### *Список литературы / Reference*

1. Герей, Л.В. Спартакиада «Здоровье» – залог улучшения качества жизни преподавателей вуза в образовательной среде / Л.В Герей, Ю.Н. Литвинов // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: материалы национальной научно – практической конференции, 17-18 сентября 2019 г. Волгоград, Волгоградский ГАУ, 2019. - С. 67 – 73.
2. Линёва, Н.А. К 75 – летию кафедры «Физическая культура и здоровье» Волгоградского ГАУ» / Н.А. Линёва, С. Ю. Линёв: материалы национальной научно – практической конференции, 17-18 сентября 2019 г. Волгоград, Волгоградский ГАУ, 2019. - С.83 –90.
3. Соловьёв, Н.А. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии / Н. А.Соловьёв, И. А. Варнавский, Г. Б Северухин. – Ижевск: Изд – во Удмуртского университета, 2001. – 783 с.
4. Соловьёв, Н.А. Лёгкая атлетика в Удмуртии: история и современность / Н. А. Соловьёв, В. Ю. Сунцов, А. Д. Бурдин.- Ижевск, Изд – во Удмуртского ун – та, 2004. – 321с.
5. Соловьёв, Н.А. Вклад физкультурных организаций и спортсменов Удмуртии в победу в Великой Отечественной войне / Н. А. Соловьёв, Д. А. Шавкунов. – Ижевск: Изд – во Удмуртского ун – та, 2005. – 202 с.
6. Соловьёв, Н.А. 70 лет служению спорту (к юбилею Госкомспорта Удмуртской Республики) / Н.А. Соловьёв, Д.А. Шавкунов. – Ижевск: Изд – во Удмуртского ун – та, 2006. – 118 с.
7. Соловьёв, Н.А. Физическая культура и спорт в Ижевской ГСХА (история, достижения) / Н.А. Соловьёв, РИО ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2012. – 143с.
- 8.Соловьёв, Н.А. Сельские спортивные игры в Удмуртии / Н.А. Соловьёв, В.И.Беляев, И. А. Ильин. - 2- е изд., испр. и доп. М-во по физ. культуре, спорту и молодёжной политике УР. – Ижевск: Удмуртия, 2017. – 263 с.
9. Удмуртская Республика: энциклопедия, 2 – издание, издательство «Удмуртия» / гл. ред. В. В. Туганаев., Ижевск,2008. – 767с. Раздел «Физическая культура и спорт» // Г. Б. Северухин, Н. А. Соловьёв – науч. редакторы.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА**

**Урмаев А.Н., ст. преподаватель, Семёнов С.А., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Исходя из того, что современный этап развития студенческого спорта наряду с прочим характеризуется и возрастающей популярностью спортивных видов единоборств, актуализируется проблема поиска теоретических основ оптимизации технико-тактической подготовки студентов-единоборцев в условиях спортивного клуба вуза. Отмечается, что традиционный подход к организации спортивной тренировки студентов-спортсменов в условиях интенсификации учебной деятельности не даёт желаемого результата, в связи с чем рекомендуется рассматривать тренировочный процесс, как специфический вид деятельности. Исходя из этого, рекомендуется при выборе содержания технико-тактической подготовки опираться на ряд положений психологической теории деятельности.

*Ключевые слова:* содержание технико-тактической подготовки, спортивные единоборства, студенты-спортсмены, спортивный клуб, положения психологической теории деятельности.

**SOME ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF MARTIAL ARTS STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE SPORTS CLUB OF THE UNIVERSITY**

**Urmaev A.N., senior lecturer, Semenov S.A., senior lecturer**  
*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* Based on the fact that the current stage of development of the student sport, along with other things, is characterized by the increasing popularity of sports types of martial arts, the problem of finding theoretical foundations for optimizing the technical and tactical training of students of martial arts in the conditions of the sports club of the university is updated. It is noted that the traditional approach to the organization of sports training of student-athletes in the conditions of intensification of educational activities does not give the desired result, and therefore it is recommended to consider the training process as a specific type of activity. Based on this, it is recommended to rely on a number of provisions of the psychological theory of activity when choosing the content of technical and tactical training.



*Key words:* the content of technical and tactical training, martial arts, student-athletes, sports club, the provisions of the psychological theory of activity.

Результаты проведённых ранее исследований свидетельствуют о том, что одними из востребованных видов спорта в студенческой среде являются различные виды единоборств [1, 2, 7, 13], обладающие значительным потенциалом во всестороннем развитии личности [3]. В этой связи становится всё более актуальным вопрос об оптимизации технико-тактической подготовки спортсменов. Это связано как с неуклонно повышающейся интенсификацией образовательного процесса, обусловленной переходом на новые образовательные стандарты, так и тенденцией снижения уровня физической подготовленности студенческой молодёжи [3]. Ситуацию усложняет и тот факт, что зачастую в условиях спортивного клуба вуза спортсмены-новички вынуждены одновременно тренироваться со спортсменами разрядниками, что накладывает специфику на организацию тренировочного процесса [14, 17, 18, 19]. Более того, как показывает ретроспективный анализ научно-методической литературы по интересующей нас теме исследования, традиционно применяемые методы и формы организации учебно-тренировочных занятий не позволяют в полном объёме решить обозначенные выше проблемы.

Анализ общепринятой практики организации технико-тактической подготовки единоборцев в условиях спортивного клуба вуза свидетельствует о том, что её содержание традиционно основывается на рекомендациях, разработанных в рамках теории и методики физического воспитания, сформулированные ещё во второй половине XX века. При этом, оно (содержание), как правило, ограничивается овладением и совершенствованием приёмов того, или иного вида единоборств. Зачастую считается, что этого достаточно для успешного ведения соревновательного поединка. Однако, как показывают результаты проведённых ранее исследований, данный подход приблизился к своему функциональному пределу, и уже не в полном объёме обеспечивает достижение желаемого тренировочного результата [9]. Здесь следует отметить, что, безусловно, в группах начального обучения процесс овладения технико-тактическим мастерством оправданного начинается с так называемых репродуктивных методов обучения. Их суть заключается в предварительной демонстрации и объяснении биомеханических закономерностей выполнения разучиваемых технико-тактических действий, и последующей многократной их «отработки». Применение данных методов обучения на начальных этапах технико-тактической подготовки оправдано в силу того, что начинающим единоборцам весьма затруднительно самостоятельно разобраться в вопросах особенностей техники выполнения того или иного

приёма. В тоже время, в научно-методической литературе по спортивной борьбе все чаще стал обсуждаться тезис о нежелательности ограничения технико-тактической подготовки только лишь репродуктивными методами обучения. Обосновывается необходимость рассмотрения процесса противоборства как специфического вида деятельности [11], что дало основание при планировании содержания тренировочного процесса опираться на ряд положений психологической теории деятельности.

Взяв за основу положение данной теории о характере выполняемых функций при реализации деятельности (исполнитель деятельности, планировщик деятельности, проектировщик деятельности (И.Н. Мошкова С.Л. Малов, 1990)), и исходя из специфики соревновательной схватки, авторами обосновывается необходимость реализации в практику технико-тактической подготовки единоборцев проблемных методов обучения [8].

Видится обоснованным мнение исследователей о целесообразности при планировании тренировочного процесса учитывать положение теории деятельности о многоуровневой её организации (А.Н. Леонтьев, 1975), согласно которому вне зависимости от уровня организации детальности, её эффективность будет определяться сформированностью психофизических функций субъекта деятельности. С учётом данного положения исследователями рекомендуется целенаправленно развивать необходимые свойства внимания и мышления, обуславливающие эффективность соревновательного поединка в борьбе [6, 20].

В ряде исследований, с целью повышения эффективности организации и управления тренировочным процессом в спортивной борьбе, рекомендуется опираться на положения общей теории систем. Рассматривая тренировочный процесс как искусственно создаваемую педагогическую систему, авторы склоняются к необходимости выявления и последующего нивелирования «лимитирующего фактора» определяющего скорость процессов преобразования внутри системы. С этой целью рекомендуется разрабатывать модель соревновательной готовности единоборцев, в которой бы отражались идеальный и фактические уровни физической, технико-тактической и психологической готовности к участию в соревнованиях [10, 12, 15, 16]. Как отмечается, только в случае, если тренировочный процесс будет представлять собой целостную и органичную педагогическую систему, появляется возможность ожидать некоторого синергетического эффекта от его организации [5].

Как показывает результаты теоретического анализа проблемы повышения эффективности технико-тактической подготовки спортсменов-единоборцев в условиях спортивного клуба вуза, её успешное решение возможно только при опоре на положения системного и деятельностного подходов, так как ставшие уже традиционные рекомендации по организации тренировочного процесса не обеспечивают оперативного

достижения желаемого результата. Следует также отметить, что реализация положений названных теорий предполагает повышение квалификации спортивных педагогов, что в свою очередь можно рассматривать как некое дополнительное условие, содействующее повышению эффективности технико-тактической подготовки студентов-самбистов.

#### *Список литературы / References*

1. Алешев, Н.А. Педагогический потенциал национальных видов спорта и специфика их реализация в современных условиях / Н.А. Алешев, А.И. Орлов, А.Н. Урмаев. – Чебоксары, 2006. – 99 с.

2. Алешев, Н.А. Физическая подготовка в комбинированных видах единоборств : методическое пособие / Н.А. Алешев, А.И. Орлов, А.Н. Урмаев. – Чебоксары, 2006. – 41 с.

3. Волкова, Т.И. Об основных элементах режима дня студентов-спортсменов, обучающихся в Чувашской ГСХА / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова // В сборнике: Культура здоровой жизни учащейся молодёжи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 116-120.

4. Маркиянов, О.А. Национальные единоборства как этнокультурная традиция: функциональный и организационный аспекты / О.А. Маркиянов, Н.В. Кошелева, А.И. Орлов. // Интеграция образования. – 2005. – № 3 (40). – С. 123-131.

5. Маркиянов, О.А. Особенности реализации синергетического подхода в формировании спортивного мастерства / О.А. Маркиянов, А.И. Орлов // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи. материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2009. – С. 81-86.

6. Маркиянов, О.А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки / О.А. Маркиянов, А.И. Орлов, Т.И. Орешкина // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 8-11.

7. Орлов, А.И. Выбор содержания профилированного физического воспитания студентов юридических специальностей / А.И. Орлов, А.А. Лукутин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2019. – С. 78-87.

8. Орлов, А.И. К вопросу о теоретических основах тренировочного процесса юных спортсменов / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы IX Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 210-218.

9. Орлов, А.И. Особенности организации и управления учебно-тренировочным процессом юных спортсменов с учётом принципа системности / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, 2017. – С. 79-82.

10. Орлов, А.И. Особенности реализации системного подхода в формировании мастерства юных спортсменов-единоборцев / А.И. Орлов, С.А. Семенов, А.Н. Иванова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 46-52.

11. Орлов, А.И. Положения психологической теории деятельности как теоретическая основа планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса

юных спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта / А.И. Орлов, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Игнатьева // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Казань. 2018. – С. 331-336.

12. Орлов, А.И. Системно-деятельностный подход в разработке модели соревновательной готовности юных спортсменов / А.И. Орлов, А.Г. Шугаев, С.А. Семёнов // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивно физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань. 2016. – С. 297-301.

13. Орлов, А.И. Спортивная борьба как средство повышения физкультурной активности студенческой молодёжи / А.И. Орлов, А.Н. Урмаев // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2009. – С. 100-102.

14. Орлов, А.И. Спортизация физического воспитания в вузах / А.И.Орлов, А.Н.Урмаев // Физическая культура, спорт и здоровье студентов: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2013. – С. 102–104.

15. Пьянзина, Н.Н. Деятельностный подход в планировании многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в ситуационных видах спорта / Н.Н. Пьянзина, О.Б. Колесникова // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х т. Т. 1. – СПб : СПбНИИФК, 2018. – С. 72-75.

16. Пьянзина, Н.Н. Системная организация учебно-тренировочного процесса юных спортсменов / Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер, Н.А. Алешев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», Казань, 2018. – С. 330-334.

17. Урмаев, А.Н. Возникновение и развитие борьбы самбо в Чувашии / А.Н. Урмаев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2016. – С. 74–79.

18. Урмаев, А.Н. Организация учебных занятий как условие повышения физкультурно-спортивной активности студентов / А.Н.Урмаев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научн. практич. конф. – Чебоксары, 2014. – С. 24 – 26.

19. Урмаев, А.Н. Самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Н.Урмаев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф – Чебоксары, 2018. – С. 89-93.

20. Orlov, A.I. On the fractality of young athletes training process / A.I. Orlov, O.V. Kolesnikova, M.G. Schneider // В сборнике: ADVANCES IN ECONOMICS, BUSINESS AND MANAGEMENT RESEARCH. proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). – 2020. – С. 693-696.

УДК 796.011

## **ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА)**

**Шайымова Д.С., студент, Скороходов А.А., ст. преподаватель,  
Нигматулина Ю.Р., канд. пед. наук**  
*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра  
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* Актуальность тематики заключается в том, что современные тенденции российского общества все больше склоняются к пропаганде здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, соблюдение экологических норм и так далее. Такая пропаганда исходит не только от самого государства, но и самого общества в виде создания спортивных коллективов, которые будут продвигать в широкие массы интерес к спорту, воспитывать здоровую нацию, содействовать формированию молодежной моды на физическую активность.

В статье поднимаются аспекты особенностей спортивных коллективов в ВУЗе, так как, именно от их внутренних взаимоотношений зависит спортивное будущее нашей страны.

*Ключевые слова:* спортивный клуб, коллектив, взаимоотношения, спортивный интерес, укрепление связей, общий социальный рост, статус, популяризация физической культуры.

## **FEATURES OF THE SPORTS TEAM AT THE UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF A SPORTS CLUB)**

**Shaimova D.S., student, Skorokhodov A.A., senior lecturer,  
Nigmatulina Yu.R., cand. of pedag. science**  
*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* The relevance of the topic lies in the fact that the current trends of Russian society are increasingly inclined to promote a healthy lifestyle, rejection of bad habits, compliance with environmental standards, and so on. Such propaganda comes not only from the state itself, but also from society itself in the form of creating sports teams that will promote interest in sports to the public, educate a healthy nation, and make sports fashionable and popular.

The article raises aspects of the peculiarities of sports teams in the university, since it is on their internal relationships that the sports future of our country depends.

*Key words:* sports club, team, relationships, sports interest, strengthening of ties, general social growth, status, popularization of physical culture.

*Введение.* Физическая культура – есть некий двигатель массовой сферы деятельности, который заставляет не только человека работать физически, но и интеллектуально. Любая сфера деятельности имеет свои сообщества, группы, организации, в которые входят люди с общими интересами, взглядами и мировоззрением. Так и спортивный сектор жизни общества имеет свои коллективы.

В качестве примера спортивного коллектива за основу берется студенческий спортивный клуб. Такие коллективы или сообщества зародились еще во время эпохи Советской власти. СССР – была страной спортивного лидерства. Следовательно, в каждой школе, в каждом ВУЗе имелись спортивные собрания, которые активно продвигали данную тематику. В Российской Федерации такие студенческие объединения также имеют место быть.

Высшие учебные заведения на своей площадке активно создают студенческие клубы, в том числе и спортивные, принимают участие в культурно-массовых мероприятиях и соревнованиях разного уровня (от городских до международных) [3, 4]. ВУЗы выступают своего рода посредниками, так как они дают отличную возможность проявить себя в каком-либо спорте. Также некоторые ВУЗы специализируются на спортивной тематике, что выражается в общей направленности учебного заведения, а также наличие современной материально-технической базы (спортивные площадки, спортивные городки, тренажерные залы). С финансовой точки зрения высшее учебное заведение, выступая в роли посредника, может привлечь государственный бюджет для поднятия спортивной планки. Выражается это в различных грантах, награждениях, льготах.

*Изложение основного материала статьи.* Речь идет о весьма специфическом коллективе, а именно, спортивном коллективе. Следовательно, люди, которые в него входят должны обладать не только высокими физическими данными, но и иметь какие-либо особенности во взаимной коммуникации друг с другом.

Рассмотрим ряд особенностей:

1. Студенты, которые состоят в таких клубах и систематически активно проявляют себя в жизни ВУЗа, у них вырабатывается определенный режим дня и пунктуальность. Известно, что спорт дисциплинирует, заставляет выполнять упражнения согласно технике и четкости. У таких людей повышается уверенность в своих силах, они постоянно находятся в тонусе, не боятся критики в свой адрес, обладают высокой эмоциональной стрессоустойчивостью.

2. Перспективы на будущее. Спорт, особенно на профессиональном уровне, очень востребован, популярен и высокооплачиваем. Занятие спортом и активное участие в спортивных клубах ВУЗа – является первым

шагом для построения спортивной карьерной лестницы и открытия новых возможностей.

3. Духовно-нравственное развитие. Спортивный коллектив не падок на вредные привычки, не злоупотребляет алкогольными напитками. Как правило, все профессиональные спортсмены весьма интеллектуальные люди, имеющие несколько высших образований, начитанные и разносторонние личности. От таких людей можно не только перенять бесценный спортивный опыт, но и узнать что-то интересное не связанное со спортивной тематикой.

4. Пропаганда спортивной тематики в общественные массы. Развитие спортивной индустрии, воспитание нового спортивного поколения, которое в будущем сможет принимать участие на международной арене спорта и завоевывать призовые места.

Таким образом, мы видим, что образовательная среда существенно влияет на жизнь человека, на его восприятие информации и окружающей среды, стимулируя его саморазвитие.

Можно подойти к данной тематике с другой стороны, а именно, спортивный коллектив, как форма осуществления преподавательской деятельности. То есть, формирование и обучение спортивного коллектива со стороны преподавательского состава. Такую форму взаимодействия можно назвать воспитательной и организационной [2, 5, 6]. На преподавателя ложится большая ответственность по формированию такого коллектива, так как нужно учитывать некоторые специфические особенности [1]:

1. Спортивная группа формируется по разным критериям: например, группа, которая состоит из одних юношей или девушек, а также смешанная. Разные возрастные категории и уровень индивидуальной первоначальной физической подготовки – все это и многое другое обязательно нужно учитывать и на фоне этого строить процесс обучения.

2. Индивидуальный подход к каждому члену группы. Каждый субъект спортивного коллектива может выделяться индивидуальными качествами, которые могут являться, как положительными, так и отрицательными. Тренер также обязан обращать на это внимание. Например, гиперреактивность одного из членов коллектива (подростка) может навредить другим людям, которые занимаются вместе с ним. К таким людям применяется индивидуальный подход, который будет сдерживать или дополнять его качества.

3. Использование санкций и поощрительной системы. Спортивный коллектив строится на дисциплинированности, отдаче себя на тренировках, четкого выполнения всех требований. Однако, обязательно нужно поощрять и выделять (например, устно) лучших учеников, при этом, не унижая других. Такая система действует с санкциями. Если ученик пропускает занятия без уважительных причин, на тренировках не

выполняет поставленные задачи, вызывая и грубо ведет себя с другими членами коллектива, пререкается с тренером – то следует применять санкции в виде вызова на личную беседу (или вызова родителей), отчисления из спортивной секции и спортивного коллектива.

Такая форма взаимодействия тренера с учениками является весьма сложной. Обуславливается это тем, что на преподавателя, как руководителя коллектива, ложится ряд задач: во-первых, сформировать дружный и слаженный коллектив; во-вторых, настроить доверительные и уважительные отношения между учениками и тренером; в-третьих, вложить в обучающихся знания и свой бесценный спортивный опыт.

За последние годы руководство ВУЗов начало понимать, что спортивные коллективы не просто должны существовать в образовательной системе, а должны являться частью жизни будущего поколения. Спортивный коллектив – это группа людей, которая объединена общности спортивных установок, совместных занятий, по повышению своих спортивных и моральных качеств. Из самого определения вытекает то, что такой коллектив учит людей развивать свое тело и свой дух, путем самодисциплинированности на тренировках и занятиях.

Политика Российской Федерации переняла опыт Советского спорта и активно пытается нести его в общество. Мы с Вами это можем наблюдать на примерах масштабности спортивных соревнований, как внутри нашей страны, так и на международной арене. В некоторых субъектах России ежегодно строятся новые спортивные стадионы и городки. На развитие спорта выделяются денежные средства, которые направлены в первую очередь на профессиональную подготовку наших спортсменов, а также на качественный спортивный инвентарь и экипировку.

*Заключение.* Современные темпы развития нашего общества показывают нам, что коллектив любой спортивной направленности способен поддержать, воспитать человека.

Значительные воспитательные возможности заключены в воспитании через спортивный коллектив, поскольку только в коллективной деятельности формируются такие черты личности, как общественная направленность интересов, социальный долг и ответственность, способность руководить и подчиняться, и ряд других. Все эти задачи могут и должны решаться в процессе развития и функционирования спортивного коллектива.

Спортивный коллектив является весьма специфическим образованием и может сформироваться только благодаря специальным усилиям тренера, знающего закономерности его развития и владеющего соответствующей методикой. Полноценно развитый коллектив необходим для успешного решения основных задач спорта – подготовки к жизни



человека, отвечающего требованиям нормального общества, и достижения им возможно более высоких спортивных результатов. То есть в этой области долг тренера перед обществом и его личные интересы совпадают.

*Список литературы / References*

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.

2. Изотов Е.И. Взаимосвязь профессиональной мотивации преподавателей и мотивации студентов к занятиям по физической культуре / Е.И. Изотов, В.А. Куванов, Е.Н. Коростелев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 43–44.

3. Карпенко, Л.А. Организация учебно-тренировочной работы в учреждениях художественной гимнастики спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Сборник материалов 8 Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию юбилея института ФК и спорта. – СПб., РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – С. 285-292.

4. Лубышева, Л.И. Интеграция деятельности спортивного клуба и кафедры физической культуры в контексте развития студенческого спорта в вузе / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 5. – С. 90-93.

5. Скороходов, А.А. Особенности организации занятий в вузовском спорте и внедрение инновационных методик, используемых в физической культуре / А.А. Скороходов, Ю.А. Буров, К.А. Намазов, Н.О. Данилов // Физическая культура студентов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 55-58.

6. Сущенко, В.П. Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов технического вуза / В.П. Сущенко, Ю.Р. Нигматулина, И.К. Яичников // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза: методические рекомендации. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 124-125.

УДК 796.06

**ВКЛАД А.Т. ХАРЧЕНКО В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ  
РАЗВИТИЕ ГОРОДА ЕЛЬЦА**

**Шахов А.А., канд. пед. наук, доц., директор института физической  
культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,**

**Харькова А.А., студент**

*ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»,  
г. Елец, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье, опираясь на анализ архивных данных, периодических источников, опрос очевидцев рассматривается вклад А.Т. Харченко в развитие физической культуры и спорта города Ельца.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, город Елец, история, биография, А.Т. Харченко.

## **A.T. KHARCHENKO'S CONTRIBUTION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT OF THE CITY YELETS**

**Shakhov A. A., cand. of pedag. science, associate prof., dean of the Institute  
of Physical Culture, Sports and Life Safety, Kharkova A.A., student**  
*Yelets State University named after I.A. Bunin, Yelets, Russia*

*Brief abstract.* The article, based on the analysis of archival data, periodical sources, survey of eyewitnesses, considers the contribution of A.T. Kharchenko in the development of physical culture and sports in the city of Yelets.

*Key words:* physical culture, sports, the town of Yelets, history, biography, A.T. Kharchenko.

*Введение.* Елецкая земля имеет богатые спортивные традиции. Она является родиной первого российского медалиста Олимпийских игр – Александра Петровича Петрова (серебряная медаль по французской борьбе IV Олимпийских игр, г. Лондон) [3] и первого советского «министра спорта» – Николая Александровича Семашко (с 1923 г. по 1930 гг. руководитель Высшего Совета по физической культуре).

В советские годы большой вклад в развитие физической культуры и спорта г. Ельца внесло добровольное физкультурно-спортивное общество «Труд», которое отвечало за повышение физической и спортивной культуры работников заводов «Эльта», «Элементный», «Тракторных гидроагрегатов» и «Гидропривод».

Наибольший вклад в развитие физической культуры и спорта из руководителей внес директор завода «Эльта» Анатолий Тимофеевич Харченко. При его непосредственном участии в городе Ельце развивались многие виды спорта, зародилась художественная гимнастика, небывалых высот добились елецкие атлеты в самбо, дзюдо, футболе, были проведены крупные спортивные соревнования, введена в эксплуатацию мощная физкультурно-спортивная база. Однако до настоящего времени вклад этого человека в развитие физической культуры и спорта г. Ельца так до конца и не изучен, имеются «белые пятна» и в его биографии.

*Методы исследования.* В процессе подготовки данного материала были изучены архивные источники, периодическая печать, проведены беседы с людьми, которые были лично знакомы с А.Т. Харченко.

*Результаты исследования и их обсуждения.* Харченко Анатолий Тимофеевич (рис.) родился 7 мая 1934 г. в г. Черкассы (Киевская область) в семье служащего, по национальности украинец. В 1952 г. окончил среднюю школу №37 в г. Жданов (в настоящее время г. Мариуполь). В этом же году начал трудовую деятельность в должности рабочего шахты «Метростроя» (г. Москва). В 1953 г. он поступил в Московский химико-

технологический институт им. Д.И. Менделеева, который окончил в 1958 г., получив специальность «инженер-технолог электровакуумного производства». Учебу в институте Анатолий Тимофеевич совмещал с работой лаборантом в средней школе №62 г. Москвы.



Рисунок – А.Т. Харченко за работой

В период с 1958 по 1960 гг. работал инженером, старшим инженером организации «Почтовый ящик №114», преподавателем электровакуумного техникума (Московская область Талдомский район поселок Запрудня) [1]; с 1960 по 1966 гг. – старшим инженером, исполняющим обязанности главного инженера, главным инженером организации «Почтовый ящик № 129» (г. Елец). С 1966 по 1975 гг. Харченко А.Т. уже директор завода «Эльта» (г. Елец).

С 1963 г. состоял в партии. В 1970 г. награжден медалью «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина» [1].

Все заводчане с большим уважением относились к А.Т. Харченко. Он имел независимый характер и высокие социальные запросы. При нем каждый год для заводчан вводилось в строй по несколько многоэтажек. Были построены Дворец культуры, детские сады, средняя школа, база отдыха, пионерский лагерь и многие другие социальные объекты. Работники завода получали самую высокую заработную плату в городе. Предприятие при Анатолии Тимофеевиче активно развивалось, осваивало новые виды продукции [4, 5].

При непосредственном участии А.Т. Харченко тренером А.Е. Соколовым в 1964 г. была создана спортивная школа по самбо и дзюдо, воспитавшая борцов, известных не только в нашей стране, но и далеко за ее пределами. А.Т. Харченко, желая популяризировать борьбу среди заводчан, обязывал всех руководителей посещать занятия по самбо. Он не раз выступал в роли главного судьи соревнований по самбо и дзюдо, проводимых в Ельце, а также ездил на борцовские состязания болеть за эльтовских самбистов. С 1964 по 1975 г. в маленьком городе практически с

нуля была создана мощнейшая школа в СССР, давшая стране многих известных борцов международного уровня и заложившая серьезный фундамент будущих успехов. Были подготовлены мастер спорта СССР международного класса по самбо, чемпион мира Н. Курбаев, серебряный призер первенства Европы по дзюдо Е. Бабанов, бронзовый призер первенства Европы по дзюдо А. Евсеев и более 10 мастеров спорта по самбо и дзюдо. А.Е. Соколову было присвоено звание Заслуженного тренера РСФСР [8].

Из воспоминаний А.Е. Соколова: «А.Т. Харченко был из хорошей и образованной семьи. Его сестра была генетиком, доктором наук, работала в московском вузе. Сам А.Т. Харченко был талантливым человеком и хорошим руководителем, жил очень скромно. С целью моего просвещения А.Т. Харченко возил меня в г. Москву в Большой театр на оперы: «Иван Сусанин», «Борис Годунов», «Иван Грозный». Научил меня вести документацию, проводить тренерский совет, руководить коллективом. Оказывал всестороннюю поддержку в развитии спорта, которая проявлялась в закупке спортивного инвентаря, выделении средств на питание спортсменов, поездки на соревнования, строительство спортивных объектов. Так, в частности, были приобретены 12 катеров для организации туристических походов. В квартире А.Т. Харченко на стене висели две грамоты, выданные мной как руководителем общественного физкультурно-спортивного клуба «Спарта», – приказ о присвоении ему звания адмирала флота «Спарты» и о назначении его командующим флотом. На протяжении всей его жизни мы поддерживали дружеские отношения».

Большое внимание А.Т. Харченко уделял и развитию футбола. В его бытность заводская футбольная команда «Эльта» играла на чемпионате СССР среди команд 2 лиги класса «Б» (1968 – 1969 гг.) – это единственная за всю историю елецкая команда, которая играла на столь высоком уровне. Заводская команда трижды становилась серебряным призером чемпионата Липецкой области, была обладателем Кубка Липецкой области [7].

В 1968 – 1969 гг. при заводе «Эльта» работала секция велоспорта, в которой занималось около 40 человек. Тренером секции был кандидат в мастера спорта Николай Измайлов. Воспитанник секции, работник завода Михаил Алехин, участвуя в соревнованиях сильнейших велосипедистов ДСО «Труд», проходивших в г. Георгиевске, в групповой гонке на 100 км преодолел дистанцию за 2 часа 17 мин 20 с, выполнив норматив мастера спорта СССР. Он стал первым из заводчан, удостоившихся такого звания. В 1969 г. в областных соревнованиях, проходивших в г. Задонске, эльтовские спортсмены в личных заездах завоевали весь пьедестал почета, победили в общекомандном зачете [10].

В конце 1960-х гг. по инициативе А.Т. Харченко на заводе была открыта секция художественной гимнастики. Для подготовки гимнасток из

Ленинграда была приглашена мастер спорта, выпускница спортивного института им. П.Ф. Лесгафта Жанна Збигневна Гайх. В 1971 г. в Ельце состоялись первые соревнования, прошедшие в спортивном зале завода «Тракторных гидроагрегатов». Директор завода всячески помогал секции. Часто ранним утром он лично за рулем микроавтобуса встречал команду, прибывшую с соревнований на вокзал. В секции гимнастики занимались две его дочери Оксана и Олеся, которые показывали хорошие результаты. Понимая значимость спорта в деле формирования значимых качеств личности, он говорил: «Спорт на первом месте, учеба – на втором, а все остальное – после...» (из воспоминаний Ольги Александровны Губаревой (Першиковой)). А.Т. Харченко утром бегал в парке 40-летия Октября со своей овчаркой Вестой, этому примеру следовали и юные гимнастки.

С открытием в 1972 г. заводского Дворца культуры для занятий художественной гимнастикой были отданы три зала, что значительно активизировало работу секции. После отъезда Ж.З. Гайх (примерно 1973 г.) подготовкой гимнасток стала заниматься мастер спорта В.В. Черпакова, которая по просьбе А.Т. Харченко приехала из г. Волгограда. В марте 1974 г. Елец принимал крупные спортивные соревнования – Матчевую встречу 13 городов РСФСР. В последующие годы данная традиция продолжилась. В 1975 г. ельчане провели соревнования, в которых приняли участие более 50 спортсменов из Ельца, Воронежа, Мирного, Иванова, Ростова-на-Дону, Тольятти, Махачкалы. На этом турнире команда г. Ельца завоевала третье место. Во второй половине 1970-х гг. елецкие спортсменки участвовали в соревнованиях по всей европейской части страны, в городах Астрахань, Ленинград, Иваново, Липецк, Рязань, Новомосковск, Ярославль, Саратов, Саранск, Тольятти, Краснодар, Каменск-Шахтинский и др. Звания кандидатов в мастера спорта выполнили Т. Орехова, И. Локотунина, О. Харченко, Е. Квасникова, О. Дорошина, О. Першикова, А. Полякова, Н.Силкина, О. Ильина, Р. Лебедь [9].

Всего в бытность А.Т. Харченко на заводе функционировало более 10 спортивных секций.

В 1975 г. у А.Т. Харченко возник конфликт с главным бухгалтером завода, которого поддержало профильное министерство и горком партии. Его исключили из партии и отстранили от занимаемой должности, а затем перевели в г. Воронеж на родственное предприятие в качестве заместителя директора.

Впоследствии А.Т. Харченко работал в должности директора завода «Магма» в г. Рыбинске (Ярославская область). Был депутатом областного совета Ярославской области. Умер Анатолий Тимофеевич 18 сентября 2001 г., похоронен в г. Рыбинске [2].

*Выводы.* А.Т. Харченко внес существенный вклад не только в жилищно-социальное, но и физкультурно-спортивное развитие г. Ельца.

По его инициативе в городе впервые начинает культивироваться художественная гимнастика, заводская футбольная команда единственная за всю историю г. Ельца участвует в чемпионате СССР, в мире единоборств формируется такое понятие, как «елецкая школа борьбы».

Несмотря на значительные заслуги А.Т. Харченко перед г. Ельцом, он на долгие годы был предан забвению. Лишь в 2004 г. в день его рождения, отдавая дань памяти, напротив завода «Эльта» был открыт сквер имени А.Т. Харченко. По нашему мнению, увековечивание имени А.Т. Харченко надо продолжать, в том числе, и организуя посвященные ему соревнования по тем видам спорта, к развитию которых он был причастен.

#### *Список литературы / References*

1. Архивная справка на А.Т. Харченко // Государственный архив новейшей истории Липецкой области. – Ф. 34. Оп. 35. Д. 908. Л. 1, 2, 3, 14.
2. Архивная справка на А.Т. Харченко // Филиал Государственного архива Ярославской области в г. Рыбинске. – Ф.Р 541. Оп. 4. Д. 3898. Л. 21; Оп. 9. Д. 64. Л. 85.
3. Герасимова, Е.Н. Первый российский медалист олимпийских игр – А.П. Петров / Е.Н. Герасимова, А.А. Шахов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 73-76. - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/14377> (дата обращения: 22.12.2020).
4. Демин, Р. Памяти Харченко. – Текст электронный. - URL: <https://kznam.ru/?p=1113> (дата обращения: 22.12.2020).
5. Колядов, А. Безвозвратная Эльта. – Текст электронный. - URL: <https://www.lpgzt.ru/aticle/31472.htm> (дата обращения: 22.12.2020).
7. Прокофьев, И.Е. История елецкого футбола (1910-2013 гг.) : монография / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко; под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – 305 с.
8. Шахов, А.А. Самбо и дзюдо в Липецкой области: зарождение, становление, перспективы развития: монография / А.А. Шахов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. – 604 с.
9. Шахов, А.А. История развития гимнастики в городе Ельце (конец XIX – начало XXI веков) / А.А. Шахов, А.Ю. Кравцов, Д.В. Коватев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). – С. 299-303.
10. Шахов, А.А. История велодвижения и велоспорта г. Ельца XIX-XXI вв. / А.А. Шахов // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и VII Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. 24 апреля 2020 года / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2020. – С. 249-265.

УДК 796/799/34.047

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРАВОВЫХ НОРМ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Шехматова Е.С., студент, Юрченко А.Л., канд. пед. наук**  
*ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»,  
г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация.* В аналитическом исследовании рассмотрены основные актуальные проблемы отечественного спортивного права. С современных методологических позиций подвергнуты критическому анализу экспертные суждения о роли и месте специализированных правовых норм и механизмов индустрии спорта в системе российской юриспруденции, о степени разработанности нормативной правовой базы физической культуры и спорта, развитии правосознания и правовой культуры среди субъектов спортивного права.

*Ключевые слова:* спортивное право, общественные отношения, правовая культура, нормативный правовой акт, правосознание, физическая культура, индустрия спорта, корпоративный спорт.

## **PROBLEMS AND PERSPECTIVE DIRECTIONS OF IMPROVING THE LEGAL NORMS OF SPORT INDUSTRY IN THE RUSSIAN FEDERATION**

**Shekhmatova E.S., student, Yurchenko A.L., cand. of pedag. science**  
*Financial University by under the Government of the Russian Federation,  
Moscow, Russia*

*Brief abstract.* The main topical problems of national sports law are considered in the analytical research. From modern methodological positions, expert judgments on the most role and place of specialized legal acts and mechanisms of industry of commercial sports in the system of Russian jurisprudence, on the degree of development of the regulatory legal framework for physical training and kinds of sports, the development of legal awareness and legal culture among the subjects of sports law are critical analyzed.

*Key words:* sports law, public relations, legal culture, regulatory legal act, sense of justice, physical training, sports industry, corporate sports.

Спорт и физическая культура как социальный феномен оказывают в процессе общественного развития весомое влияние на экономику, бизнес, культуру, образование, политические и международные отношения. Актуальность спорта и физической культуры повышается в связи с положительным трендом среди граждан и мощной популяризацией

здорового образа жизни за счет пропаганды в социальных сетях и иных общедоступных ресурсах. Другая причина роста популярности спорта связана с увеличивающимися возможностями его монетизации: спорт становится бизнес-индустрией, перспективным способом получения прибыли. В связи с интенсификацией предпринимательской деятельности в сфере индустрии спорта, зарождаются и делятся во времени многочисленные общественные отношения, требующие специализированного нормативного урегулирования [7].

По этой причине правоведы выделяют в самостоятельную отрасль спортивное право, как совокупность правовых норм, регулирующих физкультурно-спортивные и логически увязанные с ними иные правоотношения. В процессе нашего исследования мы также пришли к выводу, что спортивное право охватывает общественные отношения, складывающиеся как в сфере непосредственно физической культуры и спорта, так и в околоспортивной сфере, например, связанной с интеллектуальной собственностью в спорте, букмекерством, ставкам на тотализаторах и т.п. [4]. Не первый год широкий круг заинтересованных специалистов пытается решить вопрос о месте спортивного права в системе отечественной юриспруденции.

Большинство российских ученых солидаризируются с позицией С.В. Алексеева, определяющим спортивное право как «формирующуюся в настоящее время специализированную комплексную отрасль права» [3, с. 133]. Значительное количество норм спортивного права возможно без особых усилий распределить по таким крупным отраслям права, как трудовое, гражданское, предпринимательское, финансовое, уголовное, международное, процессуальное. В.П. Васькевич, хоть и многократно ссылается на С.В. Алексеева, но всё же, излагает иное понимание спортивного права. По его мнению, спортивное право следует определять в качестве подотрасли права предпринимательского, потому что спорт (преимущественно профессиональный и высших достижений) является «целенаправленной и систематической предпринимательской деятельностью, направленной на извлечение прибыли» [5].

Практически все самостоятельные отрасли права имеют системообразующий нормативный правовой акт, кодекс или иной федеральный закон, вокруг которого складывается и консолидируется база (понятийный аппарат, основные юридические нормы и т.д.) данной отрасли [4]. Поскольку большинством специалистов спортивное право признано комплексной отраслью права, то одна из главных проблем связана с достижением согласованности нормативно-правовой основы, ее непротиворечивости и конгруэнтности, соответствия.

Основополагающим нормативно-правовым актом в сфере отечественного спортивного законодательства является федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря



2007 г. № 329-ФЗ (далее – Закон № 329-ФЗ). Закон разграничивает понятия «физическая культура» и «спорт». Также вводит ряд новых терминов: корпоративный спорт, массовый спорт, спортивная федерация, физкультурно-спортивное общество, профессиональная спортивная лига, профессиональный спортивный клуб, спортивный агент, физкультурно-спортивная организация и др. [6]. Как видно, данная сфера общественных отношений предполагает деятельность ряда уникальных, характерных только для этой отрасли права юридических лиц.

Принятие Закона № 329-ФЗ позволило создать единообразную правовую среду для нормального функционирования общественных отношений в сфере физической культуры и спорта. Наличие данного закона позволило разработать и осуществить ряд долгосрочных программ развития системы управления спортивным движением на муниципальном, региональном и федеральном уровнях. Заложенные в нем нормы способствовали более эффективному разрешению разноплановых конфликтов, возникающих в данной сфере. Но, несмотря на весомую пользу со стороны Закона № 329-ФЗ, он все же «не смог полностью преодолеть существенную разрозненность нормативных актов в области спорта, даже с учетом значительных изменений» [6]. В данный нормативный правовой акт вносилось несколько десятков поправок, в том числе и сравнительно недавно: летом 2020 года закон дополнили новыми терминами (корпоративный спорт, школьная спортивная лига) [1]. Важнейшими вносимыми в Закон № 329-ФЗ изменениями рядом авторов признаны антидопинговые меры [6]. В процессе контентного анализа понятийных норм закона установлено, что для решения задач экономического характера всё еще отсутствуют значимые изменения в законодательство Российской Федерации. Широко используемые на практике понятия «физкультурно-оздоровительные услуги» и «спортивные услуги» в Федеральном законе не определены. До сегодняшнего дня не отражены в законодательстве и механизмы реализации одного из основных принципов Закона № 329-ФЗ, провозглашающего содействие развитию физической культуры и спорта среди социально незащищенных групп населения. При регулировании финансовой доступности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг тоже образовалось много проблем. При всей очевидности и стремлении к стандартизации, до сих пор отсутствуют единые для всей территории РФ механизмы взаимодействия государства с коммерческими физкультурно-спортивными организациями. Ни в одном из источников нами не обнаружено нормирование актуальной на сегодня социально ориентированной и компромиссной системы предоставления бесплатных или льготных услуг для отдельных категорий граждан коммерсантами от спорта. В части регулирования фактической доступности физкультурно-оздоровительных, а так же спортивных услуг населению на федеральном уровне принят специальный регулятор –

Методические рекомендации. На его основе и в соответствии с данными рекомендациями разработаны критерии оптимального размещения объектов физкультурной и спортивной инфраструктуры на территориях муниципалитетов и регионов страны. При всей целесообразности рекомендаций, следует отметить, что они не обеспечат скорого и единообразного решения вопросов доступности для граждан, потому что в документе не содержится весьма существенного показателя – коэффициента территориальной доступности инфраструктуры, включающего как количество населенных пунктов, так и статистическую численность проживающего населения [8].

Другой проблемой отечественного спортивного права, выделяемой несколькими российскими учеными, является низкий уровень правосознания и правовой культуры. Без данных компонентов не может существовать эффективная нормативная база физкультурно-спортивных отношений. Н.В. Драничникова, С.А. Захарова, А.Б. Сергеев называют следующие последствия низкого уровня правосознания:

1. Самоуверенность в хорошей юридической подготовке при фактическом незнании законов (правовой инфантилизм). Как результат – вольное обращение с законами либо с оценками юридической ситуации (при отсутствии корыстных целей – правовой дилетантизм).

2. Отрицание социальной ценности права.

3. Осознанное игнорирование требований закона (правовой нигилизм) [6].

На почве не всегда высокого уровня правовой грамотности отдельных субъектов спортивного права (к ним относятся спортсмены, тренеры, спортивные судьи, руководители команд) возникают массовое несоблюдение и неисполнение юридических норм, рост количества правонарушений в данной отрасли, к серьезнейшим из которых относятся подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, получение ими незаконных денежных вознаграждений, ценных бумаг и иного имущества в целях заинтересованного влияния на результаты или исход спортивных соревнований и иных мероприятий (согласно статье 184 УК РФ) [2].

Подводя итоги проведенного аналитического исследования, следует подчеркнуть, что обозначенные проблемные моменты и направления деятельности по их решению являются не столько критикой сложившейся правовой системы в сфере спортивных общественных отношений, сколько «руководством к дальнейшему действию».

Проблемные области спортивного права, упомянутые в данном обзоре, могут послужить основой для улучшения функционирования спортивного движения в России. Отечественному спортивному праву требуется дальнейшая и более тщательная теоретическая проработка, детализация и конкретизация нормативно-правовой базы, как физической культуры, так и спорта. На наш взгляд, в первую очередь это должна быть

наработка количества прописанных в законе терминов и понятий индустрии спорта, налаживание единообразного применения понятийного аппарата, искоренение правового нигилизма, инфантилизма, дилетантизма, повышение правовой культуры и правосознания среди субъектов спортивного права.

*Список литературы / References*

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ [Электронный ресурс] // СПС Консультант плюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 30.12.2020 г.) [Электронный ресурс] // СПС Консультант плюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/)

3. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев: под ред. П.В. Крашенинникова. – 3 изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА. Закон и право, 2016. – 1055 с.

4. Алексеев, С.В. Спортивное право как новейшая отрасль права, область юридической науки и учебная дисциплина (система курсов) / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев. – 2013. [Электронный ресурс] // «Евразийский форум» - научный журнал. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-pravo-kak-noveyshaya-otrasl-prava-oblast-yuridicheskoy-nauki-i-uchebnaya-distiplina-sistema-kursov/viewer>

5. Васькевич, В.П. К вопросу о месте спортивного права в системе отраслей отечественного права / В.П. Васькевич. – 2015. [Электронный ресурс] // «Вестник университета имени О.Е. Кутафина» - научный журнал. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-meste-sportivnogo-prava-v-sisteme-otrasley-otechestvennogo-prava>

6. Драничникова, Н.В. Проблемы развития спортивного права в России / Н.В. Драничникова, С.А. Захарова, А.Б. Сергеев. – 2012 [Электронный ресурс] // «Социум и власть» - научный журнал. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problems-razvitiya-sportivnogo-prava-v-rossii/viewer>

7. Юрченко, А.Л. Эволюция системы физического воспитания в период образования Русского государства / А.Л. Юрченко, О.Г. Жигарева, В.Л. Ануров, А.С. Сидоров // Теория и практика физ. культуры, 2018. № 4. С. 79-81.

8. Юрченко, А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А.Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 3 (44). – С. 442–448. DOI:10.25683/VOLBI.2018.44.369.

УДК 796.06

**ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Юрченко В.Г., ассистент, Зырянов К.В., ассистент,  
Обловатный Р.И., студент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра  
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлен экскурс в становление комплекса ГТО в СССР, указаны причины его появления и итоги его развития.

*Ключевые слова:* ГТО, нормы ГТО, здоровье нации, значок ГТО, БГТО, ОСОАВИАХИМ.

## **THE HISTORY OF THE CREATION AND DEVELOPMENT OF THE TRP COMPLEX**

**Yurchenko V.G., assistant, Zyryanov K.V., assistant,  
Oblovatniy R.I., student**

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* The article presents an excursion into the formation of the TRP complex in the USSR, the reasons for its appearance and the results of its development are indicated.

*Key words:* TRP, TRP norms, health of the nation, TRP badge, BTRP, society "OSOAVIAKHIM".

После революции 1917 года перед правительством недавно основанного Советского Союза возникла задача массового обучения советских граждан азам военного дела. В 1918 году принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Согласно этому декрету, граждане в возрасте от 18 до 40 лет должны были в течение восьми недель обучаться военному делу в университетах и местах работы. В 1920 г. в Москве при академии РККА организуется военно-научное общество "ВНО", под председательством наркома по военным и морским делам М. В. Фрунзе. Впоследствии, подразделения "ВНО" появились во многих других военных учебных заведениях. М. Фрунзе, председатель ВНО и один из военачальников Красной армии, писал: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и, что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка ещё в мирное время».

В 1927 году правительством была создана общественная организация - Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ), которая к 1928 году насчитывала около 2 млн. человек и, которая впоследствии взяла "под своё крыло" проект ГТО. Ее задачей была подготовка советского человека к возможным военным действиям, приходившие на занятия обучались стрельбе из оружия, профессии радиста, разведчика и т.д. Посещение являлось обязательным для граждан всех возрастов и профессий, а самообучение велось без отрыва от производства и учебы. Под именем

ОСОАВИАХИМА в стране произошло массовое строительство и организация тиров, военно-спортивных секций, аэроклубов и т.д.

По инициативе комсомольских организаций, а именно газеты “Комсомольская правда”, выпустившей предложение о создании комплекса ГТО и получившей одобрение инициативы со стороны большинства читателей, в 1930 году была начата разработка единого критерия физического развития молодежи и система поощрения хорошо справившихся с испытаниями граждан. Уже в 1931 году был утвержден и разработан проект комплекса ГТО, по всей стране продолжилось активное строительство спортивных площадок, тиров и стадионов. К сдаче нормативов ГТО допускались мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет, годные по состоянию здоровья. За успешную сдачу нормативов выдавался значок. Дизайн первого значка ГТО был придуман 15-летним школьником В. Токтаровым и доработан художником М.С. Ягужинским, а первым получившим значок человеком был конькобежец Яков Федорович Мельников. Первоначальный комплекс ГТО включал в себя 21 испытание, среди которых были прыжки в длину, метание гранаты, лазание по канатам, бег и другое. В обществе становится популярным заниматься спортом, появляются агитирующие плакаты, показывающие полезность физической активности, почтовые марки с изображениями спортсменов, в стране вводятся поощрения за получение значка ГТО, а сами награды за прохождение испытаний развиваются и улучшаются: в учебных заведениях и на производствах появляются бонусы за хорошие показатели сдачи норм ГТО. Значок ГТО стал приобретать настолько высокое значение в обществе, что на Московском физкультурном параде 1934 года он работал как пропуск в колонну для участия.

Помимо практических навыков, нормы ГТО так же проверяли теоретические познания граждан: их обучали оказанию первой медицинской помощи, основам военного дела, истории физкультурных достижений и т.д. Благодаря правильно подобранным нормативам, в процессе подготовки к сдаче ГТО происходило всестороннее психологическое и физическое развитие человека, мало какой спорт и сейчас способен охватить настолько широкий спектр необходимых для развития личности спортсмена критериев. Одним из примеров такого вида спорта служит кикбоксинг: он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности, а в физическом плане является средством совершенствования быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей [3]. Комплекс ГТО становится очень популярным среди молодёжи и взрослого населения и уже к 1931 году значки отличия ГТО получили более чем 24 тысячи советских граждан [1]. Носить значок ГТО стало престижным.

В 1932 году разрабатывается и вводится вторая ступень ГТО, так как необходимо было повысить требования к физическому развитию

молодёжи. В новую ступень вошло уже 25 испытаний для мужчин и 21 испытание для женщин. Сами испытания включали в свой список фехтование, прыжки в воду, преодоление полосы препятствий, а также прыжки с трамплина на лыжах и многое другое. Вторая ступень была существенно сложнее предыдущей, однако число сдающих только росло и к 1933 году число сдающих нормы превысило 1 млн. Суммарно с 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигало 6 000 000, а II ступени — более 100 000.

Следующим этапом развития проекта ГТО было вовлечение детей в занятия спортом и физическое и теоретическое всестороннее развитие. Новый проект для детей увидел свет в 1934 году и получил название “Будь готов к труду и обороне” (БГТО). Система БГТО стала обязательной для прохождения и была внедрена в учебную программу каждой школы. Дети сдавали бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты, подтягивание, отжимание и лазание по канату. Система ГТО теперь внедряется в культуру советского человека на всех уровнях жизни и на всех возрастах и упоминания о ней теперь можно найти и в художественных произведениях: Самуил Маршак в своем произведении “Рассказ о неизвестном герое” пишет про молодого парня лет 20, который спас ребенка из огня при пожаре, его искали милиция и журналисты: “Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего”. Система ГТО сыграла огромную важность не только в оздоровлении советской молодежи, но и в воспитании и подготовке кадров для последующей работы тренерами и преподавателями в школах и высших учебных заведениях. Новые специалисты становятся частью поколения, направленного на продвижение ценности массового спорта, здорового образа жизни, патриотизма к совершению прорыва в развитии молодежного спорта [4].

Первого января 1940 года были введены обновления комплекса ГТО, важным нововведением было наличие нормативов по выбору, что сделало систему ГТО более гибкой и позволило ей лучше встроиться в процесс занятия конкретными видами спорта. В последующие годы система ГТО претерпевала множество изменений, крупными из которых были изменения в 1959-1966 годах. Была введена возможность начисления очков за показанные результаты, что позволило учитывать различные условия, в которых тренировались спортсмены, так же была введена специальная ступень комплекса ГТО для находившихся на службе в Вооруженных Силах СССР - “Военно-спортивный комплекс”, в список испытаний которой вошли: бег на 100м и 3км, лыжная гонка на 5 км и другие нормативы. Для получения высшей награды за эту ступень, а именно значка “Воин-спортсмен” первой степени, необходимо было выполнить все упражнения на оценку “отлично”, а также проплыть в обмундировании с оружием (либо в спортивной форме, в зависимости от

возраста) длинную дистанцию. В случае если эти нормы были выполнены два года подряд, то сдающий получал значок “Воин-спортсмен” первой степени золотистого цвета. Для граждан призывного возраста была создана специальная ступень ГТО “Готов к защите Родины” (ГЗР), требовавшая помимо сдачи нормативов также овладение одной из военно-прикладных специальностей. В 1973 был создан Всесоюзный совет по работе массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО, председателем которой стал лётчик-космонавт Алексей Архипович Леонов, а также Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО, призванная улучшить контроль за качеством проведения приема нормативов ГТО. Все это “вдохнуло новую жизнь” в культуру ГТО и существенно увеличило число желающих сдать нормативы граждан: в 1974 были введены всесоюзные соревнования по многоборьям ГТО, при старте которых в них участвовали более чем 37 млн. человек, однако до финала дошло около 500 человек, победившие из которых получили впоследствии за победу звание мастера спорта международного класса. Всего за все время проведения этих первенств титул чемпиона СССР по многоборью ГТО получили 77 человек [2].

Далее, с годами система ГТО немного упраздняялась, нормативы стали проще, сдавать их стало возможно выборочно, привилегии за сдачу немного упразднились. Причиной этого являлась постоянная смена власти и, как следствие, взглядов на то, как должна развиваться страна, а также изменение положения дел, непосредственно приведших к резкому развитию и популяризации ГТО: уменьшение риска начала новой войны с зарубежными странами и гражданской войны, смена настроений в обществе и в партийных кругах. После распада СССР в 1991 году система ГТО была забыта, люди стали уделять меньше внимания занятию спортом, и только в 2014 году, по указу Президента Российской Федерации, проект ГТО был возобновлен и начал распространяться по всей стране. Для вовлечения людей в сдачу нормативов было введено множество поощрений: школьникам старших классов при поступлении добавились дополнительные баллы за индивидуальные достижения при успешной сдаче нормативов, учащимся университетов и колледжей предоставлялись прибавки к стипендии, для работающих граждан увеличилось число выходных дней. Новая система ГТО разделяла граждан по возрастной категории и половой принадлежности. При этом сдавать нормативы разрешалось даже пенсионерам, годным по состоянию здоровья. Новый комплекс ГТО включал в себя такие нормативы, как спринтерский бег, кросс на длинные и средние дистанции, прыжки, подтягивания и отжимания, плавание и лыжные гонки, метание гранаты. Далее система ГТО не претерпевала особых изменений и в таком виде сохранилась до наших дней.

*Список литературы / References*

1. Горбунов, В.В. Все на старты ГТО / В. В. Горбунов. — М.: ФиС, 1978.
2. Муравьев, В. А. От знака ГТО к олимпийским медалям / В. А. Муравьев. — М.: ФиС, 1978.
3. Нгуен, К.З. Предпосылки внедрения элементов кикбоксинга в ОФП учебного процесса по дисциплине "физической культура" в политехническом университете/ К.З. Нгуен, П.Е. Шувалов, И.О. Епифанов. — С.: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019.
4. Нгуен, К.З. Кадровое обеспечение физического воспитания студентов и студенческого спорта на примере СПбПУ Петра Великого/ К. З. Нгуен, В.Д. Чернов, Т.В. Бевза. — С.: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020.



**СЕКЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ»**

УДК 378 : 796

**THE SPECIFICITY OF PERCEPTIONS OF A HEALTHY  
LIFESTYLE IN YOUNG BOYS AND GIRLS**

**Arzibaev K.O., associate prof., Haydarova N.M., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article aims to explore young people's perceptions of a healthy lifestyle. The article examines the concepts of a healthy lifestyle on the basis of special surveys, as well as provides relevant recommendations.

*Key words:* healthy lifestyle, youth, students, survey, community, environment, family, upbringing, trainer, sports, club.

It is known that during the years of independence, the main goal has been to build a just democratic society in our country, and in turn, consistent steps are being taken towards this goal. Further formation of a healthy lifestyle in society, strengthening the health of the population, upbringing a physically healthy and spiritually rich young generation, ensuring the broad involvement of citizens in physical culture and sports are among the priorities of active reforms in our country.

Undoubtedly, the lifestyle of every individual is shaped by the events that take place and the various changes that take place. Having a healthy personality and a culture of a healthy professional is the key to the success of education. The formation of a culture of healthy living in young people determines their spiritual and moral image.

In the process of spiritual and educational work of higher education institutions, students are equipped with deep knowledge, skills and abilities in the culture of healthy living, healthy relationships are established between them, a healthy spiritual environment is created in the community, young people learn to follow it in everyday life. skills will be formed, they will have scientific and theoretical knowledge about the medical and biological foundations of a healthy lifestyle, in which they will be encouraged to promote a culture of healthy living, to encourage others to lead a healthy life. Exercise-related lifestyle, exercise, physical education and sports are important factors in a healthy lifestyle.

In the medical literature, the Greek term “hypokinesia” is used, which means inactivity. At the same time, as a result of decreased motor activity in the body, many symptoms of the disease appear. Unpleasant changes occur in the cardiovascular system, gas exchange slows down, the person feels much worse, sleep is disturbed, and other similar negative changes occur.

From the above, it can be said that a healthy lifestyle is one in which everyone strives to have spiritual, mental, spiritual and physical characteristics.

We interviewed young men and women to learn about their healthy lifestyles and health attitudes. We conducted the interview in the form of a survey. The purpose of the survey was to find out where the value of “Health” is among the real values of young people.

The survey aims to study the formation of value orientations in the conditions of real life activities of an individual, in which it is possible to determine the views of young people on their health through the study of healthy lifestyles. Attitudes towards health, on the other hand, determine their perceptions of healthy living. Young men and women between the ages of 20 and 24 took part in the survey. Analyzing the responses, the participants expressed high values such as “Kindness to others” (30%), “Healthy lifestyle” (20%), “Environment, innovation in society” (10%), “Time-efficient”. use, mental and physical recreation”at 15%, while the remaining values, such as “Managing people”, “Respecting people, being able to influence others”, “Activity in society”, “Behavior, communication ”, were low.

In response to our question, “What does it mean to follow a healthy lifestyle?”, 25% of young people said that it depends on the family environment, parents' physical and mental health, and the relationship between them. 15% answered “physical activity”, 15% - “proper nutrition”, 10% - “peace”. Also, the remaining 15% of students expressed their views on loving a healthy lifestyle, participating in public sports and entertainment events, being kind, making the most of their free time, and having fun. The responses from this survey indicate that young people have a comprehensive understanding of a healthy lifestyle. As long as family relationships and the value of kindness in the family are high among young people, it would be advisable to start a healthy lifestyle first of all in the family.

In addition, science and creative circles organized in the interests of young people serve not only the meaningful organization of leisure time, but also to enrich the scientific knowledge of young people, to fight against destructive ideas, to unite young people around creative ideas.

In conclusion, one of today's tasks is to expand the perception of young people about a healthy lifestyle and to develop measures to implement it. The implementation of these tasks is the duty of parents in every family, teachers in the educational process, society, the nation. Exercise-related lifestyle, exercise, physical education and sports are important factors in a healthy lifestyle.

In view of the above, I consider it necessary to make the following recommendations:

- The organization of competitions aimed at creating a culture of healthy living among young people, the development of social projects and ensuring the active participation of students in them will also be effective.

- I think it is necessary to take into account the role of psychological services in the formation of ideological immunity and explanatory work in young people.

- It is extremely important to promote health among young people as the highest value, to convey to them the essence of a healthy lifestyle.

- The screening of videos and films of an educational nature in the prevention of drug addiction and various harmful vices calls young people to awareness.

- Ensuring the cooperation of the family, community and community in the formation of a culture of healthy living among young people, increasing the responsibility of state and public organizations;

- Achieving the use of folk pedagogy, folk crafts, applied arts, music and theater in the formation of a culture of healthy living among young people;

- It allows the formation of the foundations of ideological immunity in the hearts and minds of the younger generation.

#### *References*

1. Strengthening reproductive health and shaping a healthy lifestyle in preparing girls for family life. –“Science and Technology”, 2014.

2. “Modern science in Olympic sports” // Proceedings of the International scientific-practical online conference. - T. Scientific and technical information-press publishing house, 2020.

3. Gapparov Zaxid Gapparovich. Sports psychology: Textbook for students of the Institute of Physical Education / Z.G.Gapparov; translator M.Omon; Oz R Ministry of Higher and Secondary Special Education.-T. Mehridaryo, 2011.

4. Proceedings of the scientific-practical conference “Modern cluster system in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects”. 2019.

УДК 796.01

## **INTEGRATION OF MATHEMATICS AND PHYSICAL EDUCATION**

**Arzibaev K.O., associate prof., Karimov U.K., student**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,*

*Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article describes the process of integration between physical education and sports and mathematics. The article provides several examples of the integration of sciences.

*Key words:* math, physical education, sports, student, athlete, integration, manager, education, upbringing, football, advanced, international.

Mathematics is created by our civilization and has accompanied it at all stages of its development. All modern sciences, such as physics, chemistry, biology and economics, linguistics and sociology or even physical education use mathematical methods, perform mathematical calculations. Modern science and technics, modern life is approached through mathematics. The author of several textbooks on mathematics, I.F. Sharygin says: "From birth, a full meal is necessary for human development. Mathematics is one of the few fullenvironmentally friendly intellectual products consumed in the education system. Mathematics education contributes to the spiritual and morally well-being of the younger generation".

It is known that mathematical science in our country has been defined by the state as one of the priority areas for the development of science from 2020. We all immediately see that over the past period a number of systematic works have been carried out aimed at bringing science and mathematical education to a new qualitative level. Including:

- The necessary conditions have been created for inviting domestic mathematical scientists working in advanced research centers and conducting international research;

- Introduced a system of incentives for the work of our young people and their coaches, winners of international science Olympiads;

- In order to ensure the mutual integration of higher education and research, a new and modern building of the Institute of Mathematics named after VI Romanovsky was built.

- Introduction of an internship research institute as a primary stage of training of scientific level personnel;

- Rapid solution of priority problems in the field of science, strengthening the integration of science, education and industry

The main task of mathematical training is to train and develop a person's ability to be aware of the task assigned to him, the ability to conduct logical thinking, and the skills of algorithmic heuristic thinking.

For this purpose, the Republican Council for Science and Technology was established at the government level.

In addition to the fact that such practical work has been carried out, a number of issues that have not been resolved in this area indicate the need for measures aimed at improving the quality of education and the effectiveness of scientific research in the field of mathematics.

To date, the link between the practice and the production of research in mathematics remains weak. In addition, the integration of mathematics with other branches of science is not at the proper level.

The lack of integration of mathematics and physical education is a clear example of this. There are many events and celebrations in the history of mankind that unite nations and peoples. But given the large number of people in the world, that is, the large number of nations and peoples, there is no doubt that

there is no international conference equal to the Olympic Games, which takes place every four years in terms of the ability to attract them. Each Olympic Games must, of course, be funded financially, and this money must be distributed equally to each sport. A person who knows the science of mathematics does not err in counting. It is not only for the Olympic Games that each state holds sports competitions and allocates funds for competitions in order to develop the sport in its territory, and these funds should be distributed equally.

Such a task is done by sports managers. Managers must of course be well versed in the science of mathematics. Managers have a great motto to do the job quality and efficiently with less time, money and effort. To do this, of course, they must have a good knowledge of mathematics and make calculations. Not only sound education but his alertness and dedication too are most required. Therefore, it is necessary to combine mathematics and physical education from primary school. The integration of mathematics and physical education from the primary school will help the child to think healthy from an early age. the student's interest in the lesson and worldview develops. Through this method, students become not only mentally and physically mature, but also increase their interest in mathematics and sports, which is now the 2nd initiative of 5 initiatives. In the future, if he prepares for mathematics, he will definitely be a banker or a finance officer, and he will sit in front of a computer a lot, so various diseases can occur. It is advisable for everyone to understand the need for physical education and sports in order to train themselves physically and to improve their health on the basis of a specific system of physical activity that they diligently enjoy. The purpose of physical education is to bring up people who are healthy, happy, physically well-developed and ready to defend the Motherland. This is a long-term organized pedagogical process. On the contrary, even if he chooses a sports direction, he will need the science of mathematics, which means that he can master any strategy and help to distribute his power evenly. It is observed that all the relevant things in sports depend on mathematical calculations, ie from the clothes of each athlete to the measurement of weight. Therefore, we need to integrate the sciences of mathematics and physical education.

For example, if we take the sport of football, let's assume that there are 3 players, of which 1 of our players scored 4 goals out of 5, 2 of our players scored 2 of 5 goals, and 3 of our players scored 5 of 5 goals. then the students will try to solve with interest the question of how many goals will be scored in total, and there will be competition in the classroom.

This means that the science of mathematics is inextricably linked with other sciences. For mathematics to be interesting and unusual, it needs to be linked with other disciplines, that is, integrated with other disciplines.

Based on the above, we make the following recommendations:

- Physical education and sports coaches test the mathematical knowledge of students (practitioners) for a certain period of time;
- on the contrary, mathematics teachers monitor the knowledge of their students about exercise and sports;
- To organize the subject of mathematics with the use of elements of physical culture and sports;
- We believe that the organization of exercise or sports using mathematical formulas and laws will be the basis for the development of a fully developed staff in the future.

#### *References*

1. Proceedings of the scientific-practical conference "Modern cluster system in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects", - Chirchik: Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region, December 17, 2019.
2. "Modern science in Olympic sports" // Proceedings of the International scientific-practical online conference. - T.: Scientific and Technical Information-Press Publishing House, 2020.
3. Ziyonet, Lex.uz
4. Psychology of sports. - SPb.: Peter, 2009. -- 352s.: Ill. (Series "Masters of Psychology").

УДК 796.06

## **MECHANISMS FOR IMPROVING THE LEGAL KNOWLEDGE OF ATHLETES**

**Arzibaev K.O., associate prof., Tanikulova Z.R., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article discusses the rights and responsibilities of athletes, the knowledge they need to know. Ways to improve the legal knowledge of athletes are considered.

*Key words:* sports, law, knowledge, skills, law, physical education, education, freedoms, victory, coach, specialist

Physical culture and sports are an integral part of every nation, an important tool for physical and spiritual development, and serve to strengthen the friendship between nations, the social and economic development of the country. In particular, our country has created enough attention and conditions in this area. The Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sports" of September 14, 2015 is a good example of this. The law defines the duties and responsibilities of athletes in the field of physical culture and sports, the powers of officials, public associations, sports facilities, stages of

development of the industry in educational institutions and many other rights and obligations of athletes.

Every athlete should know their rights and freedoms, as well as their responsibilities. First of all, according to the above law, every citizen in the society, regardless of gender, religion, age, social origin, should be engaged in physical culture and sports, unite in various public organizations in the field of physical culture and health, and they can be directly involved in managing the movement of the sector. Similarly, the state should allocate sufficient funds for all conditions for sports, facilities, every sports equipment, vouchers for various international competitions. In addition, a system for training talented children and professional athletes has been created, which identifies young and talented athletes in secondary schools, academic lyceums and vocational colleges, universities is being cultivated. As a result, our athletes have won high victories in international competitions and raised the flag of our country to great heights. This shows that the system in the field of sports in our country is purposeful, and enough attention and support is paid to athletes. In this regard, the involvement of the general public in sports, the organization of various sports events, competitions in cities and regions, the selection, training and advanced training of talented athletes together with sports federations and associations, as well as in this area, large-scale work is being carried out, such as the introduction of modern technologies and expansion of international relations. In particular, opinion polls are conducted to find out how effective the work in this area is. Requests will be analyzed and deficiencies will be corrected based on suggestions and requirements.

There are also products that athletes are prohibited from using. The use of funds approved by the state bodies of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan, international sports organizations and prohibited by regulatory documents is strictly prohibited. Athletes using various stimulants such as registered doping substances or substances prohibited by the IOC's medical code will be disqualified. Persons deliberately assisting in the distribution of these items are liable in accordance with the legislation of the Republic of Uzbekistan.

As you know, incentives are very important in sports. For an athlete on the brink of victory, incentive is motivating. The government adopted a special decree on the promotion of talented athletes, according to which, in addition to higher education institutions, for athletes who won national and international competitions in individual sports. Admission on the basis of a state scholarship without testing and additional exams, admission to training on the basis of a professional college or on the basis of the winning teams in the team round. There are also additional incentives to train athletes. This incentive is provided through financial support and promotion. For example, at the Republican stage, you will be awarded a one-time cash prize: 35 times for 1st place, 30 times for 2nd place and 20 times for 3rd place. Likewise, there are various incentives for coaching athletes who have won prizes in international competitions.

In conclusion, everyone who plays sports grows up healthy and athletic. Whether it's soccer or swimming. Therefore, in order to attract and attract young people to sports, it is necessary to work on the development of physical culture and sports, popularization of sports among the population in the press, on television, radio, in various cultural and educational spheres. In addition, the Ministry of Culture and Sports and the National Olympic Committee established annual awards for the promotion of physical culture and sports in the media, literature, art, sports journalists and sports promotion. It would be advisable to hold seminars with speakers, hold round tables with specialists in the popularization of national sports and folk games.

In this regard, based on the above information, we consider it appropriate to make the following proposals:

- various interactive games, interesting information, involving children in sports,
- Production of short videos and various videos with information for parents,
- It is advisable to train qualified trainers and involve professional trainers.

And this has a significant impact on the development of the industry. After all, sports are the key to a healthy lifestyle.

#### *References*

1. The Law of "Physical Culture and Sports". 14.09.2015.
2. "Scientific research of physical culture and sports" Republican scientific-practical conference 2019 14-15 March.
3. National training program. Bulletin of the Oliy Majlis of the Republic of Uzbekistan No. 11-12 of 1997.

УДК 796

## **FORMATION OF CREATIVE SKILLS IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL TRAINING AND SPORTS**

**Arzibaev K.O., associate prof., Xolova A.N., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article discusses the concepts of the formation of creative skills in students through physical education and sports, their inculcation in the minds of students, as well as the development of this ability in them.

*Keywords:* Globalization, history, creativity, sports technology, sports and sports equipment, as well as literature.



In today's era of globalization, the formation of skills in students of higher education through the formation of knowledge and skills for independent and creative thinking, effective, purposeful thinking and research, puts before every educator the task of effective use of innovative ideas of education.

It is known that in the process of education in the demonstration and development of physical abilities of students, the pursuit of new knowledge, the formation of knowledge and skills for research is of great importance. First of all, students will need to gain new knowledge in the field of physical education through new research, lectures and internships.

If we look at history, we can see that during the period of ancient Eastern slavery, some countries - Egypt, Syria, Babylon, Iran, India and China - were among the oldest, class societies in human history. The ruling classes also made extensive use of many elements of physical education that emerged and evolved in the course of people's labor activities in the conditions of the primitive community system. A variety of games, dances, and competitions, which are associated with labor activities and are often of a magical nature, are common among the free population of all the ancient Eastern states. Ancient archeological finds show that various types of military exercises were widespread among the people at that time. Archaeologists have found evidence of the prevalence of wrestling, fencing exercises, numerous acrobatic exercises, exercises consisting of dance elements, ball-playing exercises, etc., in numerous monuments of Ancient Egypt.

By the XXI century, we can see that the world, as well as in Uzbekistan, has achieved great results in physical culture and sports over the past 10 years, as well as the introduction of innovative technologies in physical culture and sports. Of course, the achievements are ours, but we must admit that this situation is not fully developed in all regions of the country. This process is still a problem in remote areas.

As an example, we can observe the introduction of electronic systems in the sport of Taekwondo in recent years. It contributes to the development of Taekwondo in a number of changes and technical and technological developments. Of course, this is a very gratifying situation. However, such developments, as mentioned above, do not take place in all regions of the country. The special protective equipment in Taekwondo has come in two forms, namely ordinary and protective clothing with electronic chips. Accordingly, we can see that in our remote areas, in a sense, financial problems make it difficult to buy such special clothing.

Even in remote areas of our country, we can, of course, develop students through simple special protective equipment so that they can feel the process of the competition, at least in part. In such cases, we will have to use computer technology. For example: there are special programs (tables) that extract points. In this case, the referees sitting on the sidelines will monitor the fight process live, and the points received by the fighter will be conveyed to the referee

through referees. The referee can then monitor the number of points on a regular basis through a program on the computer. Of course, while this process may not ensure a completely fair race, it does increase children's cognitive processes by working on electronics, at least in part, with a sense of how and to what extent it should be done correctly. Indeed, the importance of this above-mentioned method in the development of research and creative abilities in students can also serve as a great help for children.

In addition to all of the above examples, it should be noted that there is a science of physical education in the field of education. For example, in some countries, this subject is also taught in primary and secondary schools. In the first case, perceptual games focus on access to various sports disciplines or body expression. However, in high school, it is important that students have a healthy lifestyle, learn to overcome challenges, accept their bodies, and improve their physical characteristics. Thus, they strive to develop other sports, learn to work together in a team, compete, and admit their mistakes.

We can also identify different streams of physical education and sports depending on the direction. These are general and higher education systems. Physical education is also considered as a means of health in order to prevent diseases.

This requirement is an important pedagogical requirement, as the creative approach to work is important for every athlete. No matter what type of work students are involved in, the concept of a creative approach to the inner workings of the process is incorporated in order to achieve a combination of mental and physical labor. Of course, all conditions must be created for this. In the process of organizing the work activity, it is not considered appropriate to guide and advise the student at every stage of it. On the contrary, it is primarily the responsibility of the athlete to explain how the task is to be performed, as well as to perform it when appropriate, and to enable the student to think independently, creatively and make decisions in the work process. Student work can be based on the experience gained, as well as the timely completion of tasks, the acquisition of a creative character. It is this situation that arouses interest in the student, in him a love of work, a creative attitude.

Of particular importance in the training of students for creative work, as well as in the orientation, sports clubs organized in institutions of higher education. The activities of such clubs increase the creativity of students in the field of physical education. When the requirements for the organization of labor activities are applied in an interrelated manner, it gives positive results.

In order to develop physical culture and sports in every remote area of the country, we must first of all awaken the ability of young people to independently demonstrate their creativity at home. It is known that in physical education and sports there is a concept of non-standard equipment. According to him, practitioners need to be taught a creative approach so that they can take advantage of their inner potential. To do this, each student must be able to

distinguish the sports equipment in which he is engaged. As an example, the equipment that athletes in weightlifting can make at home: dumbbells, (stone), barbells, weights, and so on.

First, to make a dumbbell, we take two empty paint boxes, pass a piece of metal through the box and fill the inside of the box, which is connected on both sides, and we can use any mixture of cement or similar. Or, another similar example is making *guzilo* (process). In this we need a fabric that can withstand a certain amount of heavy loads. Here we take this fabric at the width of the ankle, turn it lengthwise, sew the bottom and top thinly, imperceptibly. Once we have sewn, we sew three or four piece pockets of another layer of fabric on top. We need to fill these sewn pockets with a certain amount of soil and sew them tightly so that the soil in the mouth does not spill. Similarly, we can make other types of sports equipment at home.

We, the youth, will have to develop such creative abilities, to contribute to the creation of physical culture and sports under the motto "New Uzbekistan, new thinking."

#### *References*

1. Strengthening reproductive health and shaping a healthy lifestyle in preparing girls for family life. – “Science and Technology”, 2014.
2. Modern science in Olympic sports // Proceedings of the International scientific-practical online conference. - T. Scientific and technical information-press publishing house, 2020.
3. Gapparov Zaxid Gapparovich. Sports psychology: Textbook for students of the Institute of Physical Education / Z.G. Gapparov; translator M.Omon; Oz R Ministry of Higher and Secondary Special Education.-T.: Mehridaryo, 2011.
4. Proceedings of the scientific-practical conference “Modern cluster system in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects”. 2019.

УДК 796 : 61

## **THE IMPORTANCE OF MOVING GAMES IN FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

**Arzibaev K.O., associate prof., Yakubova M.D., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article provides information on how children use a number of methods to increase their interest and enthusiasm for a healthy lifestyle through active play.

*Key words:* healthy lifestyle, sports, physical education, movement games, exercise, movement, methodology, guide, youth.

It is known that the most important strategic asset of the nation is the health of its citizens. One of the glorious tasks of educational institutions is to

maintain and strengthen the health of young people, to form their need for physical education in order to achieve physical maturity.

Physical culture and national sports play an important role in educating the young generation, which has long been inherited in our nation, physically fit, spiritually mature, morally perfect. The role of national movement games in carrying out these tasks is invaluable.

From time immemorial, one of the most important problems of physical education today is the creation of new methods and forms of teaching movement activities. At the same time, the subject of physical education is being developed in order to rapidly increase the needs and interest of each student in sports and physical education through regular classes in sports and physical education, and to work on their problems.

Well-known and qualified specialists of our country have studied in depth the impact and importance of physical education and sports classes organized in secondary schools in the formation of healthy lifestyle skills in the healthy and mature upbringing of the younger generation. One of our qualified specialists in this area is O.V Goncharova. According to the instructions of our qualified specialist, we can clearly see that from an early age he had a great opportunity to prepare for the work of improving good health, performing complex physical work, which is the most favorable period for training both motor and mental abilities.

It is also known from a number of scientific data that lack of movement not only negatively affects the health of students, but also reduces their ability to perform mental work, lags behind in general development, makes students indifferent to others. We can show that the need for students to move a lot, both in everyday life and in the classroom, is revealed in the books of a mature specialist F. Khodjaev.

“An inactive student does not grow up healthy. Action means prevention of various diseases, especially diseases of the cardiovascular, respiratory and nervous systems.

Action is an effective treatment. It should be noted that upbringing at school age plays a very important role in the overall process of formation of human nature. At this age, the child develops a variety of abilities, physical qualities, character traits. It is at this age that schoolchildren need to take into account that it is possible to lay a solid foundation for the harmonious development of the student.

The use of movement games is important for the constant growth of physical activity in students. Through action games, it can be said that students' skills increase and the development of basic physical qualities is enhanced.

Therefore, in order to increase the effectiveness of physical education lessons in primary school students, it is necessary to pay more attention to the possibilities of national action games in the use of new pedagogical technologies.

Scientists of our country say that the provision of physical activity in students through national movement games is a guarantee of a healthy lifestyle Salomov, F. Kerimov, T. Usmonkhajevs have shown in their research. In realizing the importance of physical activity more broadly, it is advisable to take advantage of the opportunity of physical education to play movement games that are played throughout the day.

The main condition for the success of the game is that the educator has mastered the technique of leading the game process. The selection and planning of movement games is carried out in accordance with the program, taking into account the working conditions of each age group, including the development of motor skills at the general level of physical and mental development of children, each child's health, characteristics, season, agenda, place of home, as well as the peculiarities of children's interests. Moving games are gradually complicated in accordance with the requirements of the program, changing the growth of children's consciousness, taking into account the movement experience they have accumulated, the need to prepare for school.

In a small group, meaningful and non-meaningful action games are organized that are simple in content and rule. In these games, all children perform the same role or action task in the direct presence of the educator (all children - the bird educator - will be the mother bird ...).

3 year olds are gradually taught to perform roles individually (all children will be birds, one or two children will be cars).

In the middle group, action games for children are complicated by their content, rules, amount of roles, introduction of submission to team competition.

The children of the pre-school group play a number of complex movement games, as well as team games consisting of team competitions, game relay, sports games. All this helps to develop agility, speed, endurance, improve motor skills, cultivate moral and volitional qualities.

Introduce children to a new game. Explaining its content and rules requires careful preparation from the educator. It is possible to clarify children's knowledge on the basis of some conversations. Their imaginations are defined, the attitude to the game images is formed, and the main imagination grows.

Explaining games can vary according to their type, but the activity should always be emotionally fun, encouraging children to start a fun game faster, and enthusiastically completing game tasks.

Explaining a meaningless game should be short, clear, and expressive. The educator explains the sequence of game movements, the location of children and game attributes (objects in small and medium groups purposefully, and in large groups, without purpose) using a spatial expression and defining rules. The educator then asks the children a few questions.

As long as the rules of the game are clear to the children, the game will be fun and cohesive.

Explaining a meaningless game should be short, clear, and expressive. The educator explains the sequence of game movements, the location of children and game attributes (objects in small and medium groups purposefully, and in large groups, without purpose) using a spatial expression and defining rules. The educator then asks the children a few questions.

As long as the rules of the game are clear to the children, the game will be fun and cohesive.

Flexibility changes rapidly in the state of the organism over external conditions (often ambient temperature) over a sufficiently large range.

The maximum increase in flexibility is observed in the time interval from 12.00 to 17.00. Body warming, massage, heating treatments (hot bath, sauna, hot shower) increase the amplitude of movement. The decrease in movement in the joints is caused by the cooling of the muscles after eating.

The degree of muscle fatigue has different effects on flexibility: active flexibility decreases and sluggish flexibility increases. When the excitement is high (during a race), the range of motion increases. Flexibility also depends in some way on genetic factors. There are people whose mobility in their joints is congenitally limited, while in others, flexibility helps children choose for sports that are important.

Flexibility indicates the degree of mobility of the joints. Quantitative expression of mobility is the amplitude of movements. Flexibility helps to dramatically increase results in throws, some types of jumps, gymnastic and acrobatic exercises, more effective mastery of new forms of movement.

There are favorable conditions for the formation of flexibility in the small school age. This is primarily due to the morphological features of the musculoskeletal system, and means high muscle elongation, mobility of the spine. In children 7-10 years of age, it is observed that the rate of development of flexibility is naturally very high. In 11-13-year-old girls and 13-15 year old boys, active flexibility reaches maximum sizes.

The period from 7 to 10 years is characterized by high rates of development of flexibility of movements. This is reflected in the flexibility of the central nervous system, the spatial and temporal characteristics of movement.

At the physical education level at school, the use of games that require abrupt change of activity depending on the game situation, exercises with different equipment, as well as complex tasks such as performing coordinated movements with individual parts of the body help to improve agility.

During adolescence, special stretching exercises, full-amplitude and joint exercises are often used to improve flexibility. At this age, exercise specific to a particular sport is one of the main means of cultivating flexibility.

It is necessary to pay great attention to the upbringing of the correct posture from an early age. Physiologically correct posture ensures the most optimal functioning of the respiratory, circulatory, digestive systems,

musculoskeletal system. Proper posture facilitates movement compatibility. Many sports exercises (e.g., gymnastics) cannot be performed with a poorly developed posture.

Games such as “Throwing a stick”, “Jumping over an obstacle”, “Stone game” are recommended for children to develop flexibility. For example, we recommend the Stone Game, which is fun and effectively enhances the quality of flexibility for students ages 11-12.

We conclude that today science and technology are developing at a rapid pace. As a result, each of us knows, learns, and strives to follow a healthy lifestyle. It is known that taking care of a child's health from an early age will greatly help him to grow into a physically mature and perfect person in the future. Exercise regularly, you will ensure that you are a healthy person.

#### *References*

1. “On the organization of the Fund for the Development of Children's Sports of Uzbekistan” Resolution of the Cabinet of Ministers No. 374 of October 31, 2002.
2. Aliev MB, Usmanhodjaev TS, Sagdiev H.X Sports games - football/Textbook for academic lyceums and vocational colleges. Tashkent “ILM ZIYO”, 2007., 143 p.
3. Proceedings of the scientific-practical conference “Modern cluster system in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects”, - Chirchik: Chirchik State Pedagogical Institute, Tashkent region, December 17, 2019. - 200 p.

УДК 796

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ**

**Алмакаева Р.М., канд. пед. наук, доц., Мурадов К.Н., преподаватель**  
*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,*  
*г. Ташкент, Узбекистан*

**Сулейманова С.Ф., преподаватель**  
*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,*  
*г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* Среди большого многообразия средств тренировки юных теннисистов особое место занимают подвижные игры. Несмотря на кажущуюся простоту и доступность, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, решающую комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных, задач в учебно-тренировочном процессе. «Особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр и, поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее

адекватную модель спортивно-игровой деятельности» [1]. Применение игр позволяет максимально приблизить характер и содержание тренировки юных теннисистов к реальным условиям игрового соревнования. Она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, определяющих эффективность учебно-тренировочного процесса и девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом тренировки юных теннисистов. Применение игрового метода в занятиях с юными теннисистами обеспечивает положительную эмоциональность, желание быть лучшим, первым в выполнении заданий.

*Ключевые слова:* теннис, отбор в теннисе, подвижные игры, подготовка теннисистов, спортивная ориентация, мотивация, педагогическая задача.

## **MOVING GAMES AS A UNIVERSAL MEANS OF SELECTION AND ORIENTATION IN THE TEACHING AND TRAINING PROCESS AT DIFFERENT STAGES OF PREPARATION OF YOUNG PEOPLE**

**Almakaeva R.M., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Muradov K.N., teacher**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

**Suleimanova S.F., teacher**

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* Among the wide variety of means of training young tennis players, outdoor games occupy a special place. Despite the seeming simplicity and accessibility, the games have a unique range of pedagogical influence, which is a decisive complex of educational, upbringing and health-improving tasks in the educational process. “The peculiarity of outdoor games is due to the fact that they are generic predecessors of sports games and, therefore, fully reproduce their specificity. Moreover, there is every reason to believe that outdoor games are the most adequate model of sports-game activity” [1]. The use of games makes it possible to bring the nature and content of training for young tennis players as close as possible to the real conditions of a game competition. It ensures the acquisition of such qualities and abilities that determine the effectiveness of the educational and training process and the motto "we train by playing!" is considered the most important methodological rule of training young tennis players. The use of the play method in lessons with young tennis players provides positive emotionality, the desire to be the best, the first in completing tasks.

*Key words:* tennis, tennis selection, outdoor games, tennis players training, sports orientation, motivation, pedagogical task.



*Объект исследования* – учебно-тренировочный процесс юных теннисистов 1 -2 года обучения.

*Предмет исследования* – содержание, формы и методы использования национальных, подвижных и спортивных игр для отбора и ориентации в группы тенниса первого и второго года обучения.

*Цель исследования* выявить особенности применения подвижных игр для отбора и ориентации детей в группы тенниса, определить влияние национальных и подвижных забавных игр на мотивацию и интересы занятий теннисом.

*Для достижения цели исследования в работе поставлены задачи:*

1. Изучить особенности применения специально подобранных разноплановых национальных и подвижных забавных игр для отбора и ориентации детей, определения их спортивной пригодности и комплектованием соответствующих групп по теннису на первом и втором этапах учебно-тренировочного процесса

2. Определить мотивацию и интересы занятий теннисом посредством подвижных игр, так как свойства личности, индивидуальные особенности детей в них проявляются особенно ярко и естественно. Они направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет делать начинающий, сколько на то, чтобы определить, на что он способен в перспективе. В игре дети доступнее для наблюдения: тренеру легче следить за проявлением способностей детей к теннису.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- количественный подсчёт;
- опрос.

В исследования приняли участие дети начальной подготовки 1 года в двух группах в возрасте от 6 -7-8 лет и 2 года обучения 9-10 – 11 летние. В предварительном *первом этапе отбора* подбирались игры-тесты, в которых интересующая тренера способность проявлялась бы максимально. Игры с разной двигательной характеристикой (3-5), в которых предъявляются различные требования к проявлению нужных качеств. При отборе юных теннисистов, наряду с контрольными испытаниями используется национальные и подвижные игры. В национальных Узбекских играх «Кураз жанги» - «Бой петухов», «Оксак карга» - «Хромая ворона». перетягивание каната, борьба к у р а ш,– проявляются приёмы борьбы, силы и ловкости, «Поймай мячик», «Вратарь» - реакция на мячик, в игре «Чай-чай!», «Поймай ракетку» - проявляется реакция и быстрота, «Быстро по местам» в первую очередь требуются быстрота и ловкость, в игре «Перетягивания» – сила , в «Канатоходцы» - координация движений и другие. При проведении каждой игры тренер фиксировал и количественно

определял у новичков нужные для тенниса качества и свойства личности, оперативное мышление, скоростно-силовые качества, мышечные ощущения и усилия, подвижность нервной системы, быстроту. По сумме занятых мест определялась относительная характеристика игроков.

Составлялись гимнастические упражнения и подбирались игры для определения показателей внимания, интенсивность, переключение, координационных способностей, эмоциональных реакций и другие. Особенно ярко проявлялись эмоциональность, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Наблюдая за поведением новичков в игре, мы получали представление об их эмоциональных реакциях, выявлялись лидерские качества мальчиков и девочек.

Некоторые тесты проводились в виде эстафеты и игры, в результате проведения которых были получены представление о двигательных качествах, труднее поддающихся воспитанию. К ним, например, относятся быстрота и ловкость, координация. Общую ловкость нетрудно проверить в любой игре с мячом «Отбери мяч», в игре мини-футбол, в гандболе. Упражнения подбирались не сложные, чтобы начинающим выполнение нового по структуре задания в игре часто вызывает торможение от непривычности и представление о степени развития интересующего тренера качества может быть недостоверным. В протоколе тренер фиксирует показатели, сколько раз игрок был осален в игре и сам сумел осалить, за какое время удалось, применить обманные движения, унести мяч, как быстро игрок собрал все предметы, сколько секунд владел мячом, сколько раз сделал ошибок.

Результаты вносились в сводную таблицу, в которой указывалось место, занятое участником в каждой игре. По сумме занятых мест определялась относительная характеристика игроков. При отборе юных теннисистов предпочтение было отдано координированным, ловким, терпеливым, сдержанным новичкам с устойчивой психикой.

Важным критерием в выборе игр является учёт возрастных особенности юных теннисистов, различия в физической подготовленности детей и в их интересах, различия между мальчиками и девочками. Во всех случаях при выборе игр самое главное – правильно оценивать полезность каждой игры в отношении развития морально-волевых и физических качеств, а также двигательных навыков детей и в их интересах, различия в этом между мальчиками и девочками, однако и здесь не должно быть схематизма. Во всех случаях при выборе игр самое главное – правильно оценивать полезность каждой игры в отношении развития морально-волевых и физических качеств, а также двигательных навыков [3].

*Второй этап отбора* – это более глубокая проверка способностей занимающихся. Здесь задача тренера – определить степень соответствия индивидуальных данных занимающихся, тем требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивных теннисных турнирах. Наряду с

различными методиками, применение игр здесь может помочь полнее выявить индивидуальность занимающихся, их психические возможности и склонность к отдельным техническим упражнениям в теннисе [2].

*На третьем этапе отбора*, более предметно определялась пригодность к более сложным техническим и тактическим спортивным занятиям, решался вопрос об индивидуальной спортивной ориентации юного теннисиста, об индивидуальных занятиях с более сильными теннисистами.

Подвижные игры и эстафеты в виде контрольных тестов применимы не только при отборе, но и в процессе спортивного роста. Они позволяют судить о степени развития определенных качеств, формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры. В этом случае игры выступают как средство срочной информации, и тем самым облегчает работу тренера [6].

Какими критериями следует пользоваться при выборе подвижных игр для занятий с тем или иным контингентом детей? Прежде всего, следует отбирать игры нужной степени сложности и подвижности. По степени сложности игры детей делили на: командные и некомандные. Некомандные игры – самые простые, в них каждый стремится проявить все свои способности в силе, ловкости, быстроте, сообразительности, чтобы добиться первенства среди других участников, но борется только за одного себя. В командных играх соревнуются группами, и результат зависит не только от успешных действий каждого игрока, но и от умения играющих взаимодействовать, подчиняя личные интересы коллективным [7].

По степени интенсивности двигательной деятельности, напряженности физической и эмоциональной нагрузки, подвижные игры делили на три категории: большой, средней и малой подвижности. Признак интенсивности – один из главных при выборе игр. Когда дети находились на свежем воздухе, особенно в прохладную погоду, проводили игры высокой подвижности – с бегом, прыжками, метанием разных предметов на дальность; во время длительных прогулок, походов проводили игры средней интенсивности; в перерывах проводили игры малой подвижности. Важный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность захватывает детей своей эмоциональностью, они перестают ощущать усталость. Во избежание переутомления юных спортсменов, необходимо вовремя прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку, мы использовали разные приемы: уменьшали или увеличивали время игры, меняли количество повторений. Важно также своевременно заканчивать игру, преждевременное или внезапное окончание вызывает неудовольствие юных спортсменов [4]. Использование игровых средств, благотворно влияет на нервную систему. Применение игрового материала

в тренировке развивает быстроту реакции, волевые качества, память, внимание, самообладание. Высокая координация движений и быстрота реакции представляют собой особую ценность для теннисистов и способствуют успешному овладению техникой тенниса [1]. Движения, выполняемые в процессе игры, развивают двигательные способности детей, улучшают функциональные способности организма. Особое назначение занятий в этом возрасте – укрепление здоровья. Игры не должны противопоставляться другим средствам тренировки теннисистов, они гармонично дополняют их, способствуют более полному решению задач подготовки.

Разнообразие подвижных игровых действий позволяет расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков, повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности. В период проведения игр, взаимодействие играющих воспитывает коллективизм и помогает укреплению дружеских отношений между теннисистами. С помощью игрового метода успешно решаются задачи начального обучения юных теннисистов, закрепления совершенствования техники и тактики спортивных игр. Это происходит в результате того, что подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию. В результате процесс изучения и закрепления в теннисе проходит в точном соответствии с актуальными возможностями занимающихся, и что самое важное, в полном единстве тактического решения с его технической реализацией. Тем самым преодолевается разрыв между техникой и тактикой, мыслью и действием с морально – волевыми и двигательными качествами. В то же время постоянные изменения игровой ситуации не позволяют жестко закреплять изучаемым приемы, приучая к их вариативному изменению, что является типичным для игровых приемов [5, с. 5].

#### *Заключение.*

1. Изучение особенностей применения специально подобранных национальных и подвижных игр, гимнастических упражнений, забавных эстафет для отбора и ориентации детей, позволили выявить и определить предрасположенность и спортивную пригодность отдельных ребят, и комплектование соответствующих групп по теннису на первом и втором этапах учебно-тренировочного процесса. Подвижные игры при отборе в теннисе помогают создать эмоциональную, благоприятную атмосферу для лучшего знакомства с ребятами.

2. Посредством проведения национальных, забавных подвижных игр у детей проявился больший интерес и мотивация к занятиям теннисом. Свойства личности, индивидуальные особенности юных теннисистов в них проявляются особенно естественно. Они направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеют делать начинающие, сколько на то, чтобы

определить, на что они способны в перспективе. В игре ребята доступнее для наблюдения, тренер выявляет способности детей к теннису, их желания, интересы быть лучшими, побеждать, проявлять лидерские качества.

3. Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющего не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивающего овладения игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях, возможности организма к стрессоустойчивости.

*Выводы:*

1. Национальные и подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

2. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях.

3. Национальные, забавные подвижные игры являются универсальным средством в учебно-тренировочной подготовке, естественной возможностью в процессе ориентации и отборе ребят для целенаправленных занятий теннисом, сложно технической, но такой особенной интересной и интеллектуальной игрой.

#### *Список литературы / References*

1. Безверхов, В.П. Теннис. Программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Безверхов, Ж.А. Акрамов. – Т.: Лидер Пресс, 2007. - 152 с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И. М. Коротков, В.Г. Яковлев, 1992.
3. Васильков, Г. А. От игры к спорту / Г. А. Васильков, В.Г. Васильков, 1990
4. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов, 1998.
5. Креспо, Мигель Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) / Креспо Мигель, Милей Дейв, 1998.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Пивоваров, Б.Н. Игры в тренировке легкоатлетов / Пивоваров, Б.Н. 1995.
8. Роутер, П. Анатомия тенниса / П. Роутер, М. Ковач. Пер. с английского Самсонов. - Минск: Попурри, 2012. 224с.: ил.

## **IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT FOR THE HEALTH OF STUDENTS**

**Blednykh N.V., senior lecturer**

*National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The health of our youth in every society and in every socio-economic and political situations is of primary importance, since it determines the future of the country, the scientific and economic potential of society. And this means that the main attention should be directed to children, adolescents, youth, that is, to that age when a person begins to make a choice that is interesting and more accessible to him.

*Key words:* health, preservation, strengthening, physical culture and sports, students.

One of the available means of maintaining and maintaining health is physical culture and sports. Physical culture is an integral part of culture, an area of social activity, which is a set of spiritual and material values created and used by society for the purpose of a person's physical development, strengthening his health and improving his physical activity. Sport is an integral part of physical culture and a historically established form of competitive activity and special practice of preparing a person for competition. Maintaining a healthy lifestyle is an important condition for the vital, that is, self-preserving behavior of the individual. Unfortunately, in recent years, negative trends in the decline in the level of health of the population, including among students, have been increasingly observed. Not the least role in this process is played by insufficient attention to the importance of adhering to the principles of a healthy lifestyle in our society. Meanwhile, maintaining the health of the younger generation is a paramount task of our time, requiring an integrated approach to finding solutions with the involvement of specialists from different scientific fields. The problems of maintaining a healthy lifestyle (HLS) can be considered from the standpoint of medicine, psychology, physiology, valeology, social work, using various definitions and classifications that have developed in certain scientific schools. Today, social and psychological health problems are relevant and are being developed by a number of domestic researchers [1, 3, 4].

Involvement of the population in physical culture and sports is one of the directions of the social policy of our state. In pursuance of the Concept for the development of physical culture and mass sports in the Republic of Uzbekistan for the period 2019-2023, which provides for the following main directions: on further strengthening measures to form a healthy generation [2]. The goals of the Department of Physical Education and Sports of the National University named

after Mirzo Ulugbek are to increase the efficiency of using the possibilities of physical culture and sports in strengthening health, harmonious and comprehensive development of the individual, fostering patriotism and ensuring continuity in the implementation of physical education of the population.

In connection with the relevance of preserving and strengthening the health of the younger generation and the role of physical activity as one of the leading criteria for the quality of life, the Department of Physical Education and Sports of the National University named after Mirzo Ulugbek conducted a sociological study "The influence of physical culture and sports on the health of students."

In the course of the study, the attitude of students to health, to physical culture and sports, the influence of physical culture and sports activity on the health of the younger generation was analyzed.

The main indicator characterizing the health of students was selected the level of individual health, assessed by the survey participants on a scale from "excellent" to "bad". Self-assessment of the respondents' health is as follows: the majority of students consider their health to be excellent (35%) and good (55%). 12% of students give a satisfactory assessment of their health, 2% of the respondents assess their health as poor. Boys more often than girls assess their health as excellent (38% versus 18%, respectively).

An analysis of the incidence rate (from never getting sick to 2-3 times a year) makes it possible to classify 78.7% of boys and 85.0% of girls as being in the group of people with good health (in terms of incidence), which is close to the share of good and excellent self-assessments. health (boys - 79%, girls - 67%). Analysis of the incidence rate, the proportion of good and excellent self-assessments of health correlates with the frequency of exemption from sports and physical education, ranging from never released to 2-3 times a year: 80.5% of boys and 71% of girls. The percentage of boys (34.1%) who have never been ill during the school year is higher than that of girls (25.7%). More than 4 times a year 15.0% of students get sick and 9.6% of survey participants were exempted from sports and physical education more than 4 times.

Health is largely related to adherence to a healthy lifestyle. This concept includes the observance of a physiologically optimal mode of work, rest, rational nutrition, a sufficient level of physical activity, adherence to the rules of personal and public hygiene, environmental protection, forms of leisure useful for a person, adherence to the rules of psychohygiene, violation of at least one of these indicators negatively affects on the state of human health. When asked about factors that negatively affect health, adolescents ranked bad habits as the most harmful factor (50% of respondents), in second place - unhealthy diet (13%), in third place - low physical activity (14, 8%).

Strong physical exercise is necessary for absolutely everyone. The health-improving effect of practicing mass physical culture is primarily associated with an increase in the aerobic capabilities of the body, the level of general endurance and physical performance.

It is necessary to solve the issues of improving the structure of organizational forms of management, choosing criteria for assessing various aspects of athletes 'fitness, using quantitative information with a qualitative analysis of various characteristics of athletes' motor activity, etc.

At present, there is no doubt that the management of the system of training highly qualified wrestlers is a very complex form of intellectual activity, that the processes of competition and preparation for them should be controlled. In concrete terms, the management of elite sports is a function of organized systems that determine the strategy for the development of sports, the growth of sports results and achievements in the international arena.

The choice of means and methods for managing the process of training wrestlers is based on model characteristics of competitive activity (including the main rivals), the nature of target attitudes for the upcoming competitions, general and particular laws of the implementation of sports improvement programs, adequate to the stage of training.

#### *References*

1. Kazin, E.M. Fundamentals of individual human health: Introduction to general and applied valeology Textbook.manual for stud. higher. study. Institutions / E.M. Kazin, N.G. Blinova, N.A. Litvinova. - M. : ed. Center VLADOS, 2008. - 192 p.

2. The concept of the development of physical culture and mass sports in the Republic of Uzbekistan for the period 2019-2023 (Appendix N 1 to the Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated 13.02.2019 N 118).

3. Petrova, T.N. Organization of physical culture and sports lessons in the conditions of sports-oriented physical education in universities / T.N. Petrova, N.N. Pyanzina, O.V. Shilenko // Bulletin of TULSU. Physical Culture. Sport. - 2019. - Issue. 3. – P. 35-41.

4. Pyanzina, N.N. Formation of the need for motor activity among students / N.N. Pyanzina, S.A. Erivanova // Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the international scientific and practical conference. - Cheboksary: ChGSKhA, 2019. - P. 250-254.

УДК 378 : 796

## **HEALTHY WAYS TO PRESERVE AND IMPROVE HEALTH IN STUDENTS**

**Burnes L.A., senior lecturer**

*National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article is devoted to the healthy lifestyle of students. Presented are some results from the study, which are positively related to a healthy lifestyle.

*Key words:* students, health, physical culture and sports, sports.



The organization of a healthy lifestyle is influenced by a whole range of prerequisites, including the following:

- objective social and socio-economic conditions of society;
- the specific circumstances of life in which the family, household and professional activities of the individual are carried out;
- individual typological hereditary factors;
- personal and motivational factors determined by the worldview and culture of a person and the degree of their orientation towards health and a healthy lifestyle.

If according to the first three positions we have in the presence of pre-established conditions of the external environment, society and the circumstances of human life, which most often cannot be influenced and somehow significantly changed, then with the last position of this list the situation is different. It is the personal-motivational factors that to a greater extent affect the system of actions and relationships that mediate health, and ultimately, the life expectancy of each individual [1-3]. Moreover, this concerns not only the chronological life expectancy, but also its quality, largely determined by the level of human health.

Health is an invaluable gift given to a person at the time of his birth. Maintaining and promoting health is of paramount importance. A study conducted at the National University named after MirzoUlugbek showed that the majority of students vacationing in health resorts or in camps correctly assess the role of individual factors and means in strengthening and maintaining health. More than half of the students (60%) go in for sports, exercise, walk in the fresh air to maintain and strengthen their health; 11% of respondents eat right, 6% - temper their body, 8% of respondents note a combination of health-improving methods (proper nutrition, hardening, physical culture and sports, regular preventive examinations). Only an insignificant part of students (5.5%) do nothing to preserve and strengthen their health.

Among the lifestyle factors that shape human health, a special place is occupied by physical activity. A regular motor regimen, physical education and sports help to maintain health, maintain performance, strengthen the body's defenses and resist stress. The majority of adolescents (87%) who took part in the survey agree with this statement and believe that physical culture and sports have a positive effect on health, 4% of respondents expressed the opposite opinion, 5% of respondents believe that physical culture and sports activity does not affect to health.

The opinion of students about the positive impact of physical culture and sports on health (77%) is comparable to the number of students involved in any kind of sport (85%). 86% of boys and 71.6% of girls are involved in various kinds of sports. The sports life of students of the National University named after MirzoUlugbek is represented by such sports as: football, volleyball,

basketball, handball, athletics, tennis, gymnastics, boxing, karate, taekwondo, swimming, rugby, etc.

The duration of sports activities among students varies from six months to 4 years or more, about a third of boys (34.6%) and a quarter of girls (24.5%) go in for sports from 3 to 5 years, 32% of boys and 25% of girls are involved in sports already more than 5 years.

Among students involved in any kind of sports, the percentage of respondents who gave a self-assessment of their health as "satisfactory" or "bad" is lower (10%) than among students who do not practice any kind of sports (28%). The share of respondents who have never been sick is higher among students who prefer sports (27% versus 18% who do not go in for any kind of sport). In the group of students who do not go in for sports, there are more respondents who do nothing to preserve and strengthen their health (12% compared to 4% who prefer sports).

Students who are not involved in sports are more likely to play computer games and watch TV in their free time than students who choose sports (12% and 4%, respectively).

Most of the boys (76%) and girls (69%) are engaged in physical culture and sports all year round, about a fifth of the respondents (24%) - mainly in summer, 8% of boys and girls - mainly in winter.

Among students who go in for physical culture and sports all year round, the share of respondents who have never been ill is higher in comparison with respondents who neglect physical culture and sports activities (29% in comparison with 18%).

Regular exercise in combination with strict adherence to the daily routine is a reliable prophylactic agent, contributes to the mobilization of vital body functions, motor abilities, the education of such qualities as willpower, energy, composure, self-confidence.

Every day 18.6% of students go in for physical culture and sports, 33% of respondents do 4 to 5 times a week, 30% of respondents do 2-3 times a week, 2% - 1 time a week. Among respondents who have not been ill more than once in the academic year (30.5%), in the group with the frequency of physical culture and sports activities from 2-3 times a week or more, the number of those who did not get sick even once in the academic year is 26.0%, while in the group adolescents who study once a week and do not study at all, the percentage of those who did not get sick in the school year is only 1.8%.

The modern content of the subject of physical culture at the institute should proceed from the following conditions: physical culture should meet the interests of society in the comprehensive physical development of students; physical culture should be used as a means of organizing a healthy lifestyle for a person, strengthening health and maintaining longevity; physical culture should contribute to the individual development of the culture of the student's own body, the ability to actively participate in a variety of labor, physical culture,

sports and cultural events; physical culture should ensure the formation of knowledge, abilities and skills in the organization and conduct of independent forms of training in order to use physical exercises for the purposeful development of physical qualities, motor training and culture of movements, the formation of posture and physique; physical culture should develop thinking, teach interpersonal communication, respect for oneself and others, provide an opportunity for self-expression and promote self-determination.

Based on this, we can draw conclusions how important is the role of physical culture among students, their interests and creative abilities, in improving motor and psychophysiological qualities, in strengthening health and preventing diseases of students.

#### *References*

1. Baronenko, V.A., Rapoport L.A. Health and physical education of the student: Textbook / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport. M. : UPI Publishing House, 2003.

2. Pyanzina, N.N. Formation of the need for physical culture among students of the Chuvash State University named after I.N. Ulyanova / N.N. Pyanzina, O. G. Digueva // Actual problems of physical culture, sport and health: ways of their implementation: materials of scientific-practical. conf. (Cheboksary, October 25, 2016) - Cheboksary: Chuvash Publishing House. University, 2017. - P. 26–33.

3. Pyanzina, N.N. Formation of the need for motor activity among students / N.N. Pyanzina, S.A. Erivanova // Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the international scientific and practical conference. - Cheboksary: ChGSKhA, 2019 .-- P. 250-254.

УДК 79

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ШАХМАТНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

**Васильев О.А., д-р биол. наук, проф., Итальяев Н.И., начальник службы безопасности, Терентьева М.Г., канд. биол. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,  
г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Шахматная игра требует от спортсмена усидчивости и целеустремленного мышления. В шахматной борьбе, разворачивающейся на доске, всегда возникают острые моменты, сопровождающиеся эмоциональными переживаниями, которые влияют на оценку позиции и правильность очередного хода. Часто психологически трудно перестроиться из атакующей стороны в обороняющуюся. Цейтнот, часто возникающий во время игры вызывает «нервные» ходы, часто ошибочные. Поэтому при подготовке к турниру, шахматисту нужно, кроме изучения шахматной теории и поиска новых идей развивать психологическую устойчивость, что немислимо без физической подготовки. Регулярные занятия физической подготовкой (бег, лыжи,

плавание, гимнастика, гиревой спорт, закаливание и др.) дисциплинируют спортсмена, повышают эмоциональный порог и укрепляют психику, увеличивая уверенность в своих силах.

*Ключевые слова:* гроссмейстер, игра, искусство, позиция, цейтнот, шахматы.

## **ROLE OF PHYSICAL PREPARATION IN CHESS COMPETITIONS**

**Vasiliev O.A., dr. of biol. science, prof., Italyev N.I., head of the security service, Terentyeva M.G., cand. of biol. science, associate prof.**

*Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The game of chess requires perseverance and purposeful thinking from an athlete. In a chess struggle that unfolds on the board, acute moments always arise, accompanied by emotional experiences that affect the assessment of the position, the correctness of the next move. It is often psychologically difficult to move from the attacking side to the defending side. The time trouble that often occurs during the game causes "nervous" moves, often wrong. Therefore, when preparing for a tournament, a chess player needs, in addition to studying chess theory and searching for new ideas, to develop psychological stability, which is unthinkable without physical training. Regular physical training (running, skiing, swimming, gymnastics, kettlebell lifting, hardening, etc.) disciplines the athlete and increases the emotional threshold, and strengthens the psyche, increasing self-confidence.

*Key words:* grandmaster, game, art, position, time trouble, chess.

Шахматы, как и некоторые другие настольные игры, являются специфическим видом спорта, сочетающим в себе не только спортивный результат в конкретной партии, но и искусство, и науку. Спортивный результат в соревнованиях выходит на первый уровень в любом виде спорта. Шахматная игра, в отличие от многих других видов спорта выделяется тем, что позволяет увидеть не только результат партии, но и красоту достигнутой победы, и, что раскрывается позднее, и подготовку игрока к партии, выражающуюся в анализе какого-либо варианта в прогнозируемом дебюте. Игра в шахматы не усиливает интеллект человека, но, как вид спорта, показывает его способности, поэтому шахматы имеют своих многочисленных любителей игры. И именно такой подход к шахматной игре, как к разновидности искусства, влияющей на эмоции человека, высказали как великий немецкий поэт 19 века Иоганн Гёте «Шахматы – это пробный камень человеческого ума», так и выдающийся гроссмейстер современности Алексей Широв: «Игра гораздо важнее конечного результата».

Искусство шахматиста заключается не только в том, чтобы увидеть слабые в позиции партнера и умело воспользоваться ими, создав неотразимую атаку в центре или на каком-либо фланге, но и в нахождении единственного решения в создавшейся позиции. При этом возникающие варианты требуют глубокого расчета на 10-15 ходов вперед.

Шахматная игра требует от спортсмена, в первую очередь, усидчивости и концентрированного, целеустремленного мышления, которые, на первый взгляд, не имеют ничего общего со спортом. В шахматной борьбе, разворачивающейся на доске, всегда возможен неожиданный ход со стороны партнера, коренным образом изменяющий позицию, и увлеченный атакой игрок в этом случае должен резко поменять план игры, на что не все способны, так как психологически трудно перестроиться из атакующей стороны в обороняющуюся. При этом изменяется и стратегический план игры. Спокойствие и игра «без эмоций» в цейтноте даже слабого шахматиста позволяет переигрывать сильного, но эмоционального партнера. Перестройка плана игры и ошибки партнера, неизбежно возникающие в процессе борьбы (не ошибается только шахматный компьютер), рождают настоящие шедевры, такие как, например, «Бессмертная» или «Неувядаемая» партии Адольфа Андерсена, победителя первого Международного шахматного турнира (Лондон, [1851 г.](#)) первого неофициального чемпиона мира. Поэтому при подготовке к турниру, шахматисту нужно, кроме изучения шахматной теории и поиска новых идей развивать психологическую устойчивость, что немислимо без физической подготовки. Роль здорового образа жизни хорошо иллюстрирует матч на первенство мира (с 3.10 по 15.12.1935 года) и через два года (с [5.10](#) по [7.12.1937 года](#)) – матч-реванш между чемпионом мира Александром Алехиным и Максом Эйве. Александр Алехин в матче 1935 года лишился звания чемпиона мира по шахматам только по одной причине – он вел нездоровый образ жизни, который сыграл главную роль в потере титула. После поражения он пересмотрел отношение к спортивному режиму, переехал в деревню, полностью отказался от кофе и алкоголя, бросил курить и употреблять алкоголь, занимался гимнастикой и совершал длительные прогулки на свежем воздухе. В матче-реванше Александр Алехин вернул себе титул чемпиона мира по шахматам, благодаря физическим упражнениям и здоровому образу жизни. Регулярные занятия физической подготовкой (бег, лыжи, плавание, гимнастика, гиревой спорт, закаливание и др.) дисциплинируют спортсмена и повышают эмоциональный порог, и укрепляют психику, увеличивая уверенность в своих силах.

Игру в шахматы часто называют «благородной» игрой, так как отношения победителя и побежденного всегда партнерские. Интересно, что отношение к шахматной игре отражается и в жизненной позиции шахматиста. Так, выдающийся русский гроссмейстер, четвертый чемпион

мира Александр Алехин дал такой портрет шахматисту: «Во время турнира шахматный мастер должен быть воздержанным монахом и хищником в одном лице. Хищником по отношению к сопернику, аскетом в повседневной жизни». Интересно, насколько сильно это высказывание русского шахматиста отличается от «западного» типа мышления; так, известный афоризм Роберта Фишера, также чемпиона мира, звучит так: «Я чувствую себя превосходно, видя своего противника извивающимся в предсмертных мучениях».

Таким образом, борьба в шахматах носит не только спортивный, творческий, но и психологический характер, и роль физической подготовки шахматиста в соревнованиях очень велика; у любого шахматиста имеется шанс победить в партии – как шутил шахматный теоретик, журналист и один из сильнейших российских гроссмейстеров 20 века Савелий Тартаковер: «Шахматы, эта основанная на точном расчете игра, требуют везения, везения и еще раз везения!».

Практика показывает, что промахи встречаются чаще в тех случаях, когда защита требует чрезвычайного внимания [1, 2]. Физическая подготовка шахматиста закаляет психологически, формирует неприязнь к необоснованному риску и подготавливает его к долгой, изнурительной борьбе за доской, в которой немалую роль играет сила воли.

#### *Список литературы / References*

1. Гипслис, А. Айвар Гипслис / А. Гипслис. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
2. Дамский, Я. Последний шанс / Я. Дамский. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

УДК 613.94

## **ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

**Гаирбеков М.М., доц.**

*ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет»,  
г. Махачкала, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлен теоретический обзор категории здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) современной молодежи. Определены факторы, влияющие на здоровье современного человека. Содержится структура ЗОЖ. Доказано, что на формирование потребности в ЗОЖ влияют образ и качество жизни человека.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, личность, развитие, потребность, самореализация, благополучие.

## THE IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE ON PERSONAL DEVELOPMENT

**Gairbekov M. M., associate prof.**

*Dagestan State University, Makhachkala, Russia*

*Brief abstract.* The article presents a theoretical overview of the category of health and healthy lifestyle (HLS) of modern youth. The factors influencing the health of a modern person are determined. Contains the structure of a healthy lifestyle (HLS). It is proved that the formation of the need for a healthy lifestyle is influenced by the image and quality of life of a person.

*Keywords:* health, healthy lifestyle, personality, development, need, self-realization, well-being.

Одной из приоритетных задач, стоящей перед нашей страной, это борьба за утверждение здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим капиталом здорового потенциала нации, поэтому развитие и укрепление здоровья наций и формирование у них ЗОЖ на настоящем этапе развития российского общества имеет приоритетное значение. Несомненным доказательством этому является национальный проект «Здоровье», реализуемый Правительством РФ.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физической немощи». В.А. Ананьев, исследуя категорию здоровье, пришел к выводу, что оно формирует в сознании человека особую картину мира, так как создает определенные условия для реализации поставленных человеком задач и целей при определении собственной жизненной траектории. Главный принцип здоровья автор видит в возможности человека реализовать собственное жизненное предназначение с помощью и на основе здоровья [1].

В работах Ю.П. Лисицына здоровье определяется как процесс оптимальной социальной активности и максимальной продолжительности жизни на основе потенциала, внутренних резервов, основанных на биологических, физиологических и психологических возможностях индивида [6].

На здоровье человека влияет настроение, которое определяется в первую очередь, эмоциями и связанными с ними чувствами. Для поддержания устойчивого психологического здоровья, ученые рекомендуют тренировать способность быть в хорошем настроении. В работе В.М. Бехтерева, И.В. Дубровиной анализируются факторы и

условия развития личности, акцентируя внимание на настроение человека, на его позитивный настрой [2; 4].

Наследственность, являясь определяющим фактор приобретения здоровья, связана со способностью организмов транслировать генетический код от одного поколения к другому. Социальный фактор приобретения здоровья, принадлежит его хозяину.

В современном мире на здоровье человека влияет очень много факторов. Так, согласно множественным социологическим исследованиям, выявлено, что на 50 % здоровье нации определяется образом жизни, равномерно распределилось влияние экологических и биологических факторов, соответственно по 20 % и всего лишь на 10 % здоровье общества зависит от медицины. Согласно концепции, предложенной Д.Н. Давиденко, здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и постоянно меняющимися условиями среды [3].

Данные социологических исследований позволяют утверждать, что высокий уровень здоровья имеют люди, ведущие здоровый образ жизни (ЗОЖ). А, человек, ведущий нездоровый образ жизни, страдает и мучается сам, не получает радости от жизни, доставляет боль окружающим, стареет раньше времени и подрывает собственное здоровье.

Традиционно категория «здоровый образ жизни» понимается как соблюдение режима дня, правильное питание и отказ от вредных привычек. ЗОЖ служит ориентиром оптимизации жизненной активности личности, являясь своеобразным средством самовосстановления и саморазвития. Поэтому потребностью каждого человека в настоящее время становится постоянное соблюдение норм и требований здорового образа жизни, а также активные занятия физической культурой.

Однако соблюдению норм ЗОЖ препятствуют определенные объективные и субъективные трудности. Следует отметить, что трудности в следовании нормам ЗОЖ особенно проявляются в кризисные периоды развития личности. Как правило, это переломный период в жизни человека, он решает важные проблемы, и состояние собственного здоровья отступает на задний план.

*Структуру ЗОЖ можно представить следующим образом:*

1. психологическая безопасность;
2. устойчивость личности, психологическая саморегуляция;
3. соблюдение гигиены;
4. занятия физической культурой и спортом;
5. правильная организация режима труда и отдыха;
6. правильное, рациональное питание.

Содержание, стиль, темп, направленность образа жизни во многом определяют объем перспектив, открывающихся перед человеком, его успешность, удовлетворенность собой и жизнью, формируя тем самым



потребность личности в ЗОЖ. Таким образом, образ жизни, формируя потребность в ЗОЖ, согласно утверждениям Ю.П. Лисицына, важнейший «вклад» делает в состояние здоровья человека [5; 6].

В образовательном процессе высшей школы уделяется достаточно внимания созданию условий, способствующих формированию у обучающихся потребности в ЗОЖ. Социальный потенциал ЗОЖ следует в полной мере использовать как один из эффективных механизмов воздействия на сознание молодых людей, осмысленность ими целевых установок по отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих.

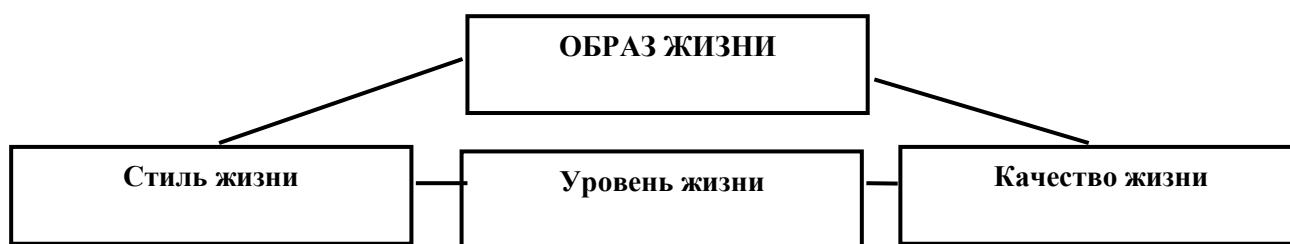


Рисунок – Структура образа жизни

В качестве концептуальной в данном процессе выступает идея самоорганизации, так, как только внутренняя установка личности на формирование потребности в ЗОЖ, способствует саморазвитию. Кроме того, на формирование потребности в ЗОЖ влияют образ и качество жизни человека, который является обобщенным оценочным индикатором качества его жизни.

Проведенное нами исследование позволяет утверждать, что для повышения качества жизни, переориентации образа жизни должна происходить практически на каждой стадии социализации личности. При этом следует отметить, что уже в семье, на ранних этапах развития личности уместно обратить внимание на развитие здоровья ребенка, приобщая его к видам спорта, позволяющим закалять его здоровье.

В образовательных учреждениях важно конструировать модель развития, обучающегося в физическом, интеллектуальном, психологическом и нравственном отношениях. При этом образовательный процесс, направленный на формирование указанной потребности, рассматривает ценность здоровья личности как ценность всего общества, что должно стать элементом общественного и индивидуального сознания.

Таким образом, здоровье обеспечивает гармоничное развитие личности, способствует активному познанию человеком окружающего мира, создает условия для его самоутверждения и самореализации и характеризуется как динамическое состояние полного физического, психического, социального благополучия. Здоровье формирует в сознании человека особую картину мира, так как создает условия для реализации поставленных человеком задач и целей при определении собственной

жизненной траектории. В этой связи, каждый сознательный гражданин должен самостоятельно и сознательно конструировать модель собственной жизни, в которой приоритетом будет выступать здоровый образ жизни.

*Список литературы / References*

1. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Балтийская Педагогическая академия. – 1998. – 148 с.
2. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / В.М. Бехтерев // Проблемы развития и воспитания человека. – М. – 1997. – С. 97-131.
3. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко – СПб.: СПб ГУИТМО. – 2005.
4. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога / И.В. Дубровина. – М.: Академия. – 1995.
5. Леван, Т.Н., Нежкина, Н.Н. Педагогические технологии формирования здорового образа жизни / Т.Н. Леван, Н.Н. Нежкина // Начальная школа плюс До и После. – 2012. – № 10. – С. 91-95.
6. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М.: Знание. – 1982. – 40 с.

УДК 796 : 378

**THE ATTITUDE OF PARENTS TO THE CLASSES OF STUDENTS  
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**Gubkina A.G., teacher**

*Tashkent branch of the National Research Nuclear University "MEPhI"  
(Moscow Engineering Physics Institute), Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* Physical education is an integral part of social life, so other social subsystems are closely related and incomplete without it. The article presents the effectiveness of physical education for attracting young people and the attitude of parents to systematic physical education and sports in modern socio-economic conditions. It is very important to determine the factors of the formation of a person's need for physical activity at various stages of his development throughout his life.

*Key words:* physical culture and sports, students, parents.

The modern content of education in the field of physical culture is aimed not only at the fact that the student comes into life with sufficient physical fitness, but also at the fact that he was really educated in physical culture: he owned the means and methods of working with his body, knew it and did not was afraid; possessed the means and methods of strengthening and maintaining health, increasing the functional capabilities of the main body systems; knew how to organize and competently conduct their physical exercises. According to the Law of the Republic of Uzbekistan "On physical culture and sports" today

student physical culture is increasingly becoming responsible for the formation of students' orientation towards a healthy lifestyle [1]. For the current generation of Uzbekistan, this orientation is vital against the growing danger of drug addiction, alcoholism, and nicotine addiction. Physical education classes at the institute teach the student self-control, self-criticism, in other words, value time, organize the daily routine, without which a normal life of any person is impossible.

The interests and habits of parents, their behavior and relationships have a direct impact on the child. The strength of the influence of a parent's example depends on their authority. Parents should know and take into account the peculiarities of the physical and mental development of children's interests. Especially important is the attitude of parents to physical education lessons and sports. Even if parents do not have special training in the field of physical culture and sports, they should be involved in promoting physical education and students.

The most topical issues of pedagogical education of parents in the field of physical culture are always morning exercises, family trips.

Involvement of parents is of great importance in the promotion of physical education. It is necessary to provide advice to parents in shaping a child's culture of a healthy lifestyle, to conduct open lessons for parents, as well as joint lessons and sports events and training.

The social environment has a significant impact on the formation of various types of activity. It has been established that the physical activity of parents, teachers, friends can affect both an increase and a decrease in the level of physical activity of students. If the parents in the family understand the importance of physical culture and sports activities for the health of students, then from early childhood they form a culture of physical activities in the child, demonstrating this by their own example. To the question "Does anyone in your family go in for physical education and sports?" more than a third of the students of the Tashkent branch of the National Research Nuclear University "MEPhI" (45%) gave a positive answer, 15% of the students indicated that their father is engaged in physical culture and sports; 7% - mom; both parents - 2%, brothers, sisters - 11%; grandparents - 1%; all - 8.8%. The range of sports interests is very diverse: dads most often go in for football, volleyball, wrestling, boxing, tennis, weightlifting, and running. Moms prefer: swimming, gymnastics, basketball, athletics, fitness, yoga. The older generation - grandfathers and grandmothers - are also engaged in physical culture and sports activities, which serves as a good example for the younger generation. At the same time, 48% of respondents indicated that no one is involved in sports and physical education in their families.

Physical culture and sports are not just a pastime or entertainment that can be replaced with other types of recreation, but an integral part of a complex of hygienic measures aimed at strengthening the student's health. Physical exercise

has a beneficial effect on the establishment and development of all functions of the central nervous system. Without movement, mental activity is hampered. Therefore, schoolchildren who are constantly involved in physical education and sports, as a rule, do better in general education subjects.

Joint activities bring the following positive results:

- arouse parents' interest in the level of "motor maturity" of children and contribute to the development of motor skills in children in accordance with their age and abilities;
- deepen the relationship between parents and children;
- provide the opportunity to exercise in a short period of time not only for the child, but also for the adult: the parent shows the child certain exercises and performs most of them with him;
- allow to usefully spend the free time that the mother or father devotes to the child, serve to mutual enrichment, contribute to the all-round development of the child.

Thus, the success of the adaptation of young people at the initial stage depends on the attitude of parents to the child's playing sports. It was found that exactingness in combination with social support is the basis of a positive attitude of parents. This helps those who go in for physical culture and sports to cope with the "deception of expectations", to master the basics of the technique of the sport and to overcome the difficulties of the first competitions, successfully resolve the crisis of the beginning of sports specialization.

#### *References*

1. Law of the Republic of Uzbekistan dated January 14, 1992 N 513-XII "On physical culture and sports" (New edition, approved by the Law of the Republic of Uzbekistan dated September 04, 2015 N ZRU-394).
2. Pyanzina, N.N. Formation of the need for physical culture among students of the Chuvash State University named after I.N. Ulyanova / N.N. Pyanzina, O. G. Digueva // Actual problems of physical culture, sport and health: ways of their implementation: materials of scientific-practical. conf. (Cheboksary, October 25, 2016) - Cheboksary: Chuvash Publishing House. University, 2017. - Pp. 26–33.

УДК 796

### **ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Домбровский В.И., канд. пед. наук, доц.**

*УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,  
г. Брест, Беларусь*

*Краткая аннотация.* В статье рассматривается один из методов привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, укрепления здоровья и повышения уровня физических показателей.

*Ключевые слова:* мотивация, физическая подготовленность, физические упражнения, тестирование.

## **THE INFLUENCE OF THE METHODOLOGY OF FORMATION OF MOTIVATION FOR SELF- PHYSICAL-EXERCISE ON THE INDICATORS OF STUDENTS' PHYSICAL READINESS**

**Dombrovsky V.I., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Brest State A.S. Pushkin University, Brest, Belarus*

*Brief abstract.* The article examines one of the methods of attracting students to independent physical education, health promotion and increase in the level of physical indicators.

*Key words:* motivation, physical fitness, physical exercises, testing.

Педагогический эксперимент был организован в естественных условиях занятий «Физической культурой» и проводился с целью обоснования эффективности методики, направленной на формирование мотивации у студентов непрофильных специальностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которая повышает образовательный уровень студентов в вопросах физического воспитания и содержит в себе: выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (пола, состояния здоровья, массы тела, возраста, профессиональной деятельности, перенесенных заболеваний и т.д.), определение уровня физического развития (роста, веса тела, ЧСС, частоты дыхания, окружности грудной клетки) и физической подготовленности (по 12-ти минутному тесту по МПК), контроль и самоконтроль на занятиях (по самочувствию, сну, ЧСС, ортостатической пробе, пробе Руфье), программирование нагрузки (навыки выбора оптимальной программы занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности, разработка индивидуальных программ), выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий в спортивном зале, на воздухе, по методике занятий – проведение подготовительной части занятия, основной, заключительной, по технике безопасности – правильный выбор формы одежды, соблюдение правил техники безопасности) [1, с. 125].

При анализе литературных источников было выявлено, что занимаются самостоятельно физическими упражнениями студенты, которые достаточно образованы в вопросах физической культуры [2]. В

связи с этим на каждом занятии в экспериментальной группе отводилось 10–15 минут времени для обучения необходимым знаниям, навыкам и практическим умениям с целью повышения уровня мотивации.

Параллельно с формированием мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями исследовался уровень физической подготовленности студентов 2 курса факультета иностранных языков. Эксперимент проходил на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Тестирование проводилось в парке «1 Мая» (г. Брест) среди студентов дневной формы получения образования в период 2019/2020 учебного года. Возраст обследуемых 18–19 лет. Дата проведения – 15 октября 2019 года.

Педагогическое тестирование включает в себя комплекс контрольных упражнений, позволяющих выявить уровень развития физических качеств (бег на 1000 м, бег на 100 м, отжимания, гибкость, подтягивания в висе). В эксперименте принимали участие 20 девушек факультета иностранных языков, 10 девушек было в контрольной группе и 10 девушек – в экспериментальной. Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам. При этом рассчитывалось среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ), среднеквадратичное отклонение ( $\sigma$ ), ошибка среднего арифметического ( $m$ ). Данные, характеризующие показатели физической подготовленности студентов, представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Средние показатели контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	$\bar{x}$	$m$	$\sigma$	$\bar{x}$	$m$	$\sigma$
Бег на 1000 м	4,48	$\pm 0,06$	0,21	4,5	$\pm 0,07$	0,21
Бег на 100 м	17,86	$\pm 0,38$	1,2	18,01	$\pm 0,44$	1,4
Отжимания	14,0	$\pm 0,63$	2,0	14,3	$\pm 0,7$	2,21
Подтягивания в висе	15,2	$\pm 0,92$	2,9	15,1	$\pm 1,04$	3,28
Гибкость	12,5	$\pm 0,92$	2,9	12,2	$\pm 0,55$	1,75

Изучение показателей физического качества – общей выносливости осуществлялось в тестовом задании «Бег на 1000 метров». Сравнительный анализ позволил выявить то, что средний показатель у контрольной и экспериментальной групп варьирует от  $4,48 \pm 0,06$  до  $4,5 \pm 0,07$ . Это доказывает, что отличия не достоверны, контрольная и экспериментальная группа находятся приблизительно на одном уровне.

Изучение показателей физического качества быстроты осуществлялось в тестовом задании «Бег на 100 метров». В исходном испытании средний показатель у контрольной и экспериментальной групп

равен  $17,86 \pm 0,38$  и  $18,01 \pm 0,44$ . Статистически достоверного отличия нет, это говорит о том, что уровень подготовленности в данном тесте находится приблизительно на одинаковом уровне.

Изучение показателей физического качества – силовой выносливости представлены тестовыми заданиями «отжимания» и «подтягивания в висе».

Сравнение результатов контрольных испытаний в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выявило, что средний показатель варьирует от  $14 \pm 0,63$  до  $14,3 \pm 0,7$ . Отличия в показателях недостоверны, это доказывает, что группы находятся на приблизительно одном уровне.

Рассматривая исходные показатели в тесте «Подтягивания в висе» у студентов, можно отметить недостоверные отличия у контрольной и экспериментальной группы  $15,2 \pm 0,92$  и  $15,1 \pm 1,04$ .

Изучение показателей физического качества – гибкость осуществлялось в тестовом задании «наклон вперед из положения стоя». Сравнительный анализ позволил выявить, что средний показатель у контрольной и экспериментальной варьирует от  $12,5 \pm 0,92$  до  $12,2 \pm 0,55$ . Это говорит о том, что отличия недостоверны и группы находятся приблизительно на одном уровне.

Анализируя полученные показатели студентов второго курса факультета иностранных языков контрольной и экспериментальной групп в начале нашего эксперимента, можно констатировать, что они имеют незначительные отличия между собой в показателях и находятся примерно на одинаковом уровне физической подготовленности.

Заключительное тестирование проводилось 14 апреля 2020 г., в Парке 1 Мая (г. Брест). Педагогическое тестирование включало в себя комплекс контрольных упражнений, позволяющих выявить уровень развития физических качеств (бег на 1000 м, бег на 100 м, отжимания, подтягивания в висе и наклон вперед из положения стоя).

Данные, характеризующие показатели физической подготовленности, представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Средние показатели контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	$\bar{x}$	m	$\sigma$	$\bar{x}$	m	$\sigma$
Бег на 1000 м	4,45	$\pm 0,03$	0,09	4,35	$\pm 0,02$	0,07
Бег на 100 м	18,11	$\pm 0,23$	0,73	17,23	$\pm 0,31$	0,97
Отжимания	14,0	$\pm 0,7$	2,2	18,1	$\pm 1,05$	3,31
Подтягивания в висе	15,4	$\pm 0,86$	2,72	18,1	$\pm 1,29$	4,07
Гибкость	12,4	$\pm 0,77$	2,4	15,6	$\pm 0,76$	2,41

Если показатели контрольной группы остались на низком уровне, то показатели экспериментальной достигли среднего уровня.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в «беге на 1000 м.» у экспериментальной группы результаты выше. Средние значения составили –  $4,35 \pm 0,02$ , у контрольной группы результаты равны –  $4,45 \pm 0,03$ .

При оценке показателей быстроты в тесте «бег на 100 м.» среднее значение показателей у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы –  $17,23 \pm 0,31$  и  $18,11 \pm 0,23$ . Значимая достоверность не наблюдалась в изменении среднего значения показателей у экспериментальной и контрольной групп.

В тесте на силовую выносливость (отжимания) при сравнении средних показателей, у студентов контрольной группы не наблюдалось никаких изменений –  $14 \pm 0,7$ , однако у студентов экспериментальной группы есть достоверные изменения –  $18,1 \pm 1,05$ , данные показатели свидетельствуют о том, что у экспериментальной группы уровень развития в данном тесте выше.

Анализируя конечные показатели в тестовом задании в «подтягиваниях в висе» среднее значение показателей силовых качеств у контрольной группы практически не изменились –  $15,4 \pm 0,86$ . При сравнении результатов у студентов экспериментальной группы изменения равны  $18,1 \pm 1,29$ .

Диапазон средних значений в оценке показателей гибкости в тестовом задании «наклон вперед в положении стоя» у экспериментальной группы достоверно выше, чем у контрольной и составляет  $15,6 \pm 0,76$  и  $12,4 \pm 0,77$  соответственно.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что к концу эксперимента уровень физической подготовленности у студентов экспериментальной группы выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, анализ средних показателей физической подготовленности студентов 2 курса, факультета иностранных языков позволил выявить динамику роста у экспериментальной группы и отсутствие явных изменений у контрольной группы. Следовательно, методика формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями оказывает значимое влияние на физическую подготовленность студентов.

#### *Список литературы / References*

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. СПб: Питер, 2000. – 508 с.
2. Садовников, Е.С. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышледеятельности в системе заботы о себе / Е. С. Садовников, В. Н. Гуляихин, О. Е. Андрющенко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 154–159.



**TRAINING OF SWIMMING INSTRUCTORS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE PROCESS OF THE TRAINING COURSE OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"**

**Zavyazochnikova M.G., teacher**

*Tashkent State Technical University, Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article discusses the issue of training in the university swimming instructors from among students in the framework of their mastering the discipline "Physical culture and sports".

*Key words:* educational process, physical culture and sports, swimming, instructor, training.

Future specialists with higher education should not only be competent in their industry, but also actively promote a healthy lifestyle, sports culture, organize sports and recreational activities at enterprises. The academic discipline "Physical culture and sport" has been conducted at the university for two years, during which time students receive higher professional education, but at the same time, unfortunately, for some reason we cannot prepare athletes of mass categories, public sports judges, sports instructors etc., thus the student is ineffectively passing the course of physical education at the university. All this indicates the low realization of the educational and methodological potential of the discipline "Physical culture and sport" in the formation of future specialists in sports culture, a healthy lifestyle, professionally applied physical training, a sports nation, which ultimately would allow not only to replenish the ranks of society with modern specialists, but also active promoters and agitators of physical culture and sports among all strata of society, including in production.

The Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan No.PP-4877 of 03.11.2020 "On measures to improve the training system and increase the scientific potential in the field of physical culture and sports" was adopted in order to improve the quality of training qualified personnel with comprehensive knowledge in the field of physical culture and sports in accordance with international standards, accelerating the development of science, further improving the processes of training highly qualified competitive trainers-teachers, specialists and researchers in the field of sports [1].

In the process of analyzing the research and educational-methodical literature on the research topic, the following contradictions were revealed between: - the high educational-methodological potential of the discipline "Physical culture and sport" at the university and its ineffective use in the versatile training of students in the process of physical education; - the need for more efficient implementation of the educational and methodological potential of the discipline "Physical culture and sport" for the formation of students' sports culture, a healthy lifestyle, training public organizers of mass sports and

recreational work at enterprises, instructors in sports, etc. and the lack of scientific and methodological development of the solution to this direction; - the need to train swimming instructors among university students in the course of the course of the discipline "Physical culture and sport" and insufficient development of organizational and pedagogical conditions for its implementation [2].

All of the above determined the research problem, which consists in the need to update and more productive use of the educational and methodological potential of the discipline "Physical culture" in the preparation of public physical culture activists and propagandists, instructors, judges, organizers, etc., which served as the basis for choosing the research topic : "Training of swimming instructors among university students in the course of the course of the discipline" Physical culture and sports ".

Based on the results of the pedagogical experiment, the following main conclusions were drawn:

1. It was found that the educational and methodological potential of the discipline "Physical culture" in higher education is not used effectively enough. The focus of the current process of physical education of students at the university is, first of all, the development and maintenance of physical qualities, which makes it narrowly focused and unpromising. Therefore, the actualization of the discipline "Physical culture and sport" at the university for the training of public physical culture personnel from among students is a modern humanistically oriented educational paradigm in the versatile social and social training of future specialists.

2. The structure and content of organizational and pedagogical conditions for the training of swimming instructors among university students in the course of the academic discipline "Physical culture and sport" has been developed, including: a competent teaching staff, material and technical support, software and methodological support and diagnostics of the results of training swimming instructors ... To implement the content of organizational and pedagogical conditions, the following stages were developed: preliminary-introductory (first year of study), basic-formative and practical-implementing (second year of study).

3. A variable part of the software and methodological support for the training of swimming instructors among university students has been developed, including: theoretical material aimed at the formation of theoretical knowledge; methodological material aimed at the formation of methodological knowledge and skills among teaching students involved in a different way of swimming; practical material aimed at teaching students various ways of swimming and, accordingly, training of them as sportsmen in swimming and control section of the program is aimed at correcting and controlling the creation of training for swimming instructors.

4. Criteria for assessing the formation of students' readiness to perform the functions of swimming instructors have been determined, which include the following blocks: theoretical and methodological (assessment of theoretical knowledge and methodological skills), sports-practical (performance of a sports category in any swimming method, assessment of the formation of swimming technique in various ways) , safety and rescue of drowning people on the water, first aid to victims on the water.

Thus, the results of the pedagogical experiment showed the high efficiency of the organizational and pedagogical conditions for the training of swimming instructors among university students in the course of the course of the discipline "Physical culture and sports", which significantly increases the efficiency and productivity of physical education of student youth in higher education and is recommended for widespread use in the universities of the country.

#### *References*

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PP-4877 dated 03.11.2020 "On measures to improve the training system and increase the scientific potential in the field of physical culture and sports" (Appendix No. 2 to the Resolution).

2. Physical education of students: textbook. manual / L.S. Dvorkin, K.D. Chermin, O. Yu. Davydov / - Rostov n / a: Phoenix, 2008. 700 p.

УДК 796.015.12

### **ПРОЕКТ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БИАТЛОНИСТОВ**

**Иванова М.М., канд. пед. наук, Сидоров А.В., магистрант,  
Журба В.В., студент**

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,  
г. Барнаул, Россия*

*Краткая аннотация.* В представленной статье рассматривается спортивный дневник как метод повышения эффективности подготовки биатлонистов. Автором, на основе научного анализа литературы, а также собственного опыта тренерской деятельности, предлагается примерный вариант спортивного дневника для спортсмена, где отражена его структура, основные компоненты, также даны рекомендации относительно его заполнения. В статье приведены примеры заполнения различных разделов дневника выполненных в реальном тренировочном процессе по биатлону в Алтайском крае.

*Ключевые слова:* спортивный дневник, биатлон, самоконтроль, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, эффективность подготовки.

## PROJECT SPORTS DIARY IN THE TRAINING PROCESS OF BIATHLONISTS

Ivanova M.M., cand. of pedag. science, Sidorov A.V., undergraduate,  
Zhurba V.V., student

*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia*

*Brief abstract.* In the presented article a survey diary is as a method to improve the effectiveness of training biathletes. The author, on the basis of a scientific analysis of the literature, as well as his own experience of coaching, proposes an approximate version of a sports tool for an athlete, which reflects its structure, main components, and also gives recommendations regarding its filling. The article provides examples of filling out the sections of the diary performed in the real training process in biathlon in the Altai Territory.

*Key words:* sports diary, biathlon, self-control, training process, competitive activity, training.

Как и в любом виде спорта, тренировочная и соревновательная деятельность биатлонистов направлена на достижение высоких спортивных результатов. Эффективность подготовки обусловлена рядом факторов, среди которых: квалификация спортсмена, уровень интегральной подготовленности, генетические и индивидуальные особенности спортсмена, также на данный процесс оказывает влияние уровень соревнований, количество участвующих спортсменов, их квалификация и др. В связи с резко возрастающей конкуренцией на соревнованиях первенства страны, повысились требования к подготовке спортсменов уровня «Мастера спорта». Поэтому необходимы поиски наиболее эффективных путей спортивного совершенствования на базе нетрадиционной методологии научных исследований, контроля и анализа тренировочного процесса, соревновательной деятельности и внедрения результатов в практику многолетней подготовки биатлонистов [1].

Одним из доступных методов является ведение спортивного дневника спортсмена. Спортивный дневник предназначен для фиксации и контроля физического состояния спортсменов, т.е. осуществления самоконтроля. Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему [2, 3].

Дневник помогает определять динамику увеличения или уменьшения физических нагрузок, путем анализа записей, определять, какая тренировка была наиболее успешной и не вызвала переутомления, а в какую необходимо внести коррективы и, может быть, уменьшить нагрузку, тем самым приучая к самодисциплине. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в дневнике, чтобы была возможность

их периодически анализировать самостоятельно или совместно с тренером или врачом.

Ведение дневника помогает другому тренеру, если спортсмен был вынужден сменить тренировочную группу, отследить проделанную работу с другим тренером и на этой основе составить оптимальный план тренировочного процесса. Это помогает избежать перетренированности у спортсмена и осуществить плавное дальнейшее его развитие и повышение спортивных результатов.

На основе наблюдений, проведенных за период спортивной деятельности, нами было выявлено, что спортивный дневник в среднем ведут лишь 10-15 % спортсменов. Поэтому, нами было принято решение разработать спортивный дневник и внедрить его в процесс подготовки группы биатлонистов 2003-2004 г. рождения. Разработанный спортивный дневник для этой группы биатлонистов состоит из ряда разделов.

*Первый раздел «Личные данные спортсмена»*

В данный раздел спортсмен вносит свое имя и фамилию, год рождения, начало ведения дневника, звание, рост и вес, фамилию и имя личного тренера, место обучения (на начало ведения дневника). Примеры заполнения дневника представлены ниже.

Таблица 1 – Раздел дневника «Личные данные спортсмена»

<b>Фамилия, имя спортсмена</b>	<b>Горелова Дарья</b>
Дата и год рождения	03.04.2003 г.р.
Начало ведения дневника	01.05.2019 г.
Спортивное звание	КМС
Рост, вес	158 см, 47 кг
ФИО тренера	Косов М.А.
Место обучения	КГБ ПОУ «АУОР»

*Второй раздел «Индивидуальный план подготовки»*

Индивидуальный план подготовки составляется с учетом прошлой тренировочной подготовки, поставленных целей на будущее и выполнением какого-либо звания. В плане прописывается количество тренировочного объема (кросс, кросс-имитации, лыжероллеры, стрелковые и комплексные тренировки, лыжная подготовка), количество соревнований и стартов, в которых будет принимать участие спортсмен. Так же ставятся цели и предполагаемое место, которое должен занять спортсмен на этих соревнованиях.

Таблица 2 – Раздел дневника «Индивидуальный тренировочный и соревновательный план на сезон 2019-2020 г.»

<b>Общий объем тренировочной подготовки за сезон (в км)</b>	<b>3500 тыс. км</b>
Кроссовой подготовки	1200 тыс. км

Роллерной подготовки	800 км
Лыжной подготовки	1500 тыс. км
Примерное количество выстрелов	7000 тыс. выстрелов
Количество стартов на всероссийских соревнованиях, Чемпионате и Первенстве страны	17 стартов
Количество стартов на Первенстве АК и СФО	12 стартов
Примерные результаты за сезон на чемпионате и первенстве страны	2 призовых места в любой гонке
Примерные результаты за сезон на первенстве АК и СФО	5-6 призовых мест в любой гонке

### *Третий раздел «Контрольные нормативы»*

Контрольные нормативы проводятся три-четыре раза в год. Основные проводятся весной и в конце лета, то есть после всей основной летней подготовки спортсмена, что позволяет увидеть изменения в росте выполняемых нормативов (подтягивание, отжимание, 100 метров, 1000 м, 3000 м, контрольные стрельбы на очки и др.).

Таблица 3 – Раздел дневника «Контрольные нормативы»

Вид норматива	Дата норматива	Дата норматива	Дата норматива	Дата норматива
	20.05.2019 г.	20.10.2019 г.	20.05.2020 г.	20.10.20 г.
	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
Подтягивание	7 раз			
Отжимание на брусьях	18 раз			
Прыжок в длину с места	192 см			
10-ти скок	20,01 метра			
100 метров	13,2 сек.			
3 км	11,24 мин.			
Контрольная стрельба (Лежа + Стоя)	Лежа-75 Стоя- 50 Всего: 125 оч.			

### *Четвертый раздел «Самоконтроль режима дня»*

Ежедневно спортсмен фиксирует в дневнике дату, вид тренировочной нагрузки, объем и время на тренировке, качество и продолжительность сна, самочувствие до и после тренировки и др.

Таблица 4 – Раздел дневника «Самоконтроль дня»

Учебно-тренировочные сборы в г. Змеиногорске с 10.07-26.07.19 г.		
Дата	Режим дня	Содержание
	Проснулась	Встала в 6:55, спалось нормально, самочувствие на хорошую тренировочную работу
	Зарядка	Бег 25 мин., гимнастика + ОФП 25 мин.
	1-я тренировка	Роллеры равномерно 2 часа. В начале тренировки

22.07.2019		было тяжело, но к концу стало лучше самочувствие.
	2-я тренировка	Кросс 50 минут + силовая (3 серии)
	Тренаж	1 час, работа больше на удержание
	Легла отдыхать	Легла в 22:50, уснула быстро.

*Пятый раздел «Содержание тренировок и место их проведения»*

Данный раздел заполняется каждый день с указанием даты, какая была тренировка и какова ее длительность. Дальше заполняется графа, где спортсмен тренируется и проводит учебно-тренировочный сбор. Важное место здесь занимает графа «работа над ошибками», где указываются отмеченные тренером и самим спортсменом ошибки в тренировочном, техническом, эмоциональном и соревновательном периодах. Определены пути их решения.

Таблица 5 – Раздел дневника «Работа над ошибками»

Дата	Анализ ошибок
23.07.2019 г.	УТС в Змеиногорске с 10.07.19 по 22.07.19 г. Стала лучше себя чувствовать в стрельбе, чем было на первом сборе в Барнауле. Под конец сбора стала быстрее и увереннее стрелять. Тренер заострил внимание на лыжероллерную технику. Да я и сама неуверенно чувствую себя при катании на классических роллерах. На следующем сборе будем больше кататься на классике и включать иногда на зарядке, вместо пробежки В остальном тренер доволен моими успехами на тренировках.

*Шестой раздел «Анализ результатов соревнований»*

Основная функция данного раздела – анализ своего самочувствия. Спортсмены оценивают готовность к гонке, ее качество, результат, сравнение итогов с предыдущими результатами.

Таблица 6 – Раздел дневника «Анализ результатов соревнований»

Первенство АК г. Барнаул 4-6.09.2019 г.	Время гонки	Штрафы	Место
Индивидуальная гонка (Роллеры) 7,5 км	33мин. 54 сек	13	6
Спринт- кросс 3 км	16 мин. 51 сек	4	3

Вывод: «Самочувствие нормальное, могла добавлять ногами по дистанции. В индивидуальной гонке была плохая пристрелка, думаю из-за того, что плохо спала ночью, скорее всего, перенервничала, потому что это отборочные соревнования на Первенство России. В спринте вроде было всё хорошо, самочувствие отличное, но на лежке снова 3 промаха, на стойке собралась и отработала с 1 штрафом».

Таблица 7 – Раздел дневника «Анализ результатов соревнований»

<b>Первенство России г. Саранск 14-20.09. 2019 г.</b>	<b>Время гонки</b>	<b>Штрафы</b>	<b>Место</b>
Индивидуальная гонка (роллеры)	32 мин. 22 сек	7	17
Спринт-кросс	17 мин. 06 сек	4	36
Кросс-эстафета	16 мин. 14 сек	0	3

*Седьмой раздел «Примечания, мысли, планы на будущее»*

В данном разделе осуществляется анализ проблемных ситуаций, варианты решения, перспективы будущей деятельности (например, записать ожидаемые планы на зимний сезон после проведенной летней подготовки).

Пример «Примечания, мысли, планы на будущий сезон.

30.09.2019 г. Заметка: «Я довольна проведенной летней подготовкой, успешным выступлением на Первенстве страны в Саранске. Буду стараться за два месяца привыкнуть к новому прикладу, буду стараться показывать более качественную работу и стрельбу на огневом рубеже на зимних стартах. План на сезон будет выполнен стабильными результатами на соревнованиях всех уровней и лучше всего, если привезти с Первенства страны еще пару медалей, не только в командных видах, но и в личных дисциплинах».

Систематическое ведение дневника нами было организовано на протяжении двух лет. После проведенного анализа выступлений спортсменов, за этот период, были заметны сдвиги в их результатах на соревнованиях. Например, спортсмен, который показывал результат в районе пятидесятих мест на Первенстве страны, за год ведения дневника по-новому, добавил во всех отношениях, особенно заметно стал показывать хороший результат на Первенстве страны. Так, с пятидесятих мест, спортсмен стал попадать в 15-20 лучших на Первенстве страны.

За этот период, по словам самих спортсменов, они стали замечать прогресс, который их вдохновляет и стимулирует на победы. Тренерам, это позволило осуществить более качественную и своевременную обратную связь со спортсменами. Ведение спортивных дневников способствовало улучшению психологической подготовки спортсменов.

За этот промежуток времени, два года, ведение дневника было доработано до нынешнего образца. В этом принимали участие как спортсмены, которые вели дневники, так и тренеры более высокой квалификации и из других регионов страны.

Таким образом, дневник является обязательным условием успешности спортсмена. Необходимо сформировать убежденность у спортсмена в том, что, дневник неотъемлемая часть профессионалов и, кроме того, день, проведенный за интенсивными тренировками, но без записанных показателей «потерянный день» из жизни спортсмена.



*Список литературы / References*

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Сорокина, А.В. Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ: дис... канд. пед. наук / А.В. Сорокина. - Тюмень, 2010. – 218 с.
3. Фарбей, В.В. Структура соревновательной деятельности и специальной физической подготовленности зимних биатлонистов различной спортивной квалификации / В.В. Фарбей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 75. – С. 119-124.

УДК 796.015.682

**АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗОВ К СДАЧЕ НОРМ  
КОМПЛЕКСА ГТО**

**Ильичева О.А., ст. преподаватель, Почкин М.О., студент**  
*ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический  
университет», г. Иваново, Россия*

*Краткая аннотация.* Цель исследования - анализ уровня физической подготовленности студенток к участию в тестировании по программе комплекса ГТО. На базе ФГБОУ ВО «ИГХТУ» проведено исследование в 2020 году с участием 102 девушек. Выявлена потенциальная возможность участия студенток в сдаче нормативов ГТО. Исследование показало: большинство обучающихся может быть мотивировано на сдачу испытаний комплекса ГТО, но немногие из них смогут справиться с ними успешно.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, комплекс ГТО, основная медицинская группа, физическая культура в вузе, студенты.

**ANALYSIS OF THE READINESS OF UNIVERSITY GIRL-STUDENTS  
TO PASSING THE STANDARDS OF THE TRP COMPLEX**

**Ilyicheva O.A., senior lecturer, Pochkin M.O., student**  
*Ivanovo State University of Chemistry and Technology, Ivanovo, Russia*

*Brief abstract.* The aim of the research is to analyze the level of physical readiness of female students to participate in testing according to the TRP complex program. The research was carried out on the basis of the "ISUCT" with the participation of 102 students in 2020. The potential possibility of female students' participation in passing the TRP standards has been revealed. Research has shown that most of the students can be motivated to pass tests of the TRP complex, but few of them can do this successfully.

*Key words:* fitness, TRP complex, main medical group, physical culture at the university, students.

*Введение.* Студенческая молодежь является одной из основных категорий населения, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность. Время на занятия по предмету «Физическая культура и спорт» предусмотрено в программах по физическому воспитанию вузов, и это дает возможность преподавателям физкультуры высшей школы вести подготовку молодежи к тестированию по программе физкультурно-спортивного комплекса ГТО, определяя их исходный уровень, работая над формированием потребности в движении, стимулируя к росту своих физических возможностей. ВУЗ как центр образования должен мотивировать молодежь заниматься физической культурой [1].

*Цель исследования:* проанализировать уровень физической подготовленности студенток технического вуза и дать оценку их физической подготовленности к участию в тестировании по программе физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

*Методика организации исследования.* Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО "ИГХТУ" среди студенток основной медицинской группы, занимающихся по основной программе. Девушки сдавали базовые контрольные нормативы по программе вуза, их данные сопоставлялись с тестами по программе ГТО бронзового знака. На основе полученных результатов была дана оценка и прогноз готовности участия студенток в программе ГТО.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

В ходе исследования были проанализированы данные физической подготовленности 102 студенток 1-4 курсов основной медицинской группы, занимающихся у одного преподавателя.

Первое обязательное испытание – бег на 100 метров. Норматив бронзового знака соответствует 17,8 секунд. В норматив уложились 28 девушек, что составило 28,5 % от числа всех участвующих в данном испытании студенток [2].

Второе обязательное испытание-тест – бег на 2 км. С ним справились 50 девушек, уложившись в норматив 13,10 минут, что составило 49% от числа всех участниц [2].

В 2019 году были утверждены новые нормативы в приказе Минспорта РФ в комплексе ГТО, и некоторые показатели были снижены (бег 2 км с 11 минут 35 секунд до 13 минут 10 секунд), что дало возможность студенткам уложиться в норматив, соответствующий бронзовому знаку ГТО [2, 3].

Третье обязательное испытание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Для получения бронзового знака девушкам необходимо было выполнить не менее 10 повторений. С нормативом справились 23

человека, что составило 23 % от числа всех студенток, принявших участие в испытании [2].

Одним из испытаний по выбору в действующем в настоящее время комплексе ГТО является прыжок в длину с места. Данное испытание также не вызвало трудностей у участниц. Согласно нормативу бронзового знака он соответствует результату 1 м 70 см. С данным испытанием справились 45 студенток, что составило 44% от числа всех участниц. Это испытание по выбору в утвержденном в 2019 году комплексе ГТО показало, что прыжок в длину с места является выполнимым для многих студенток [2].

Таким образом, 13 из 102 студенток, что составило 13 % от общего числа участниц, успешно справившись с четырьмя испытаниями комплекса ГТО, проведенными на базе ФГБОУ ВО "ИГХТУ", показали результаты, соответствующие контрольным нормативам бронзового знака ГТО.

Полученные данные отображены на рисунке.

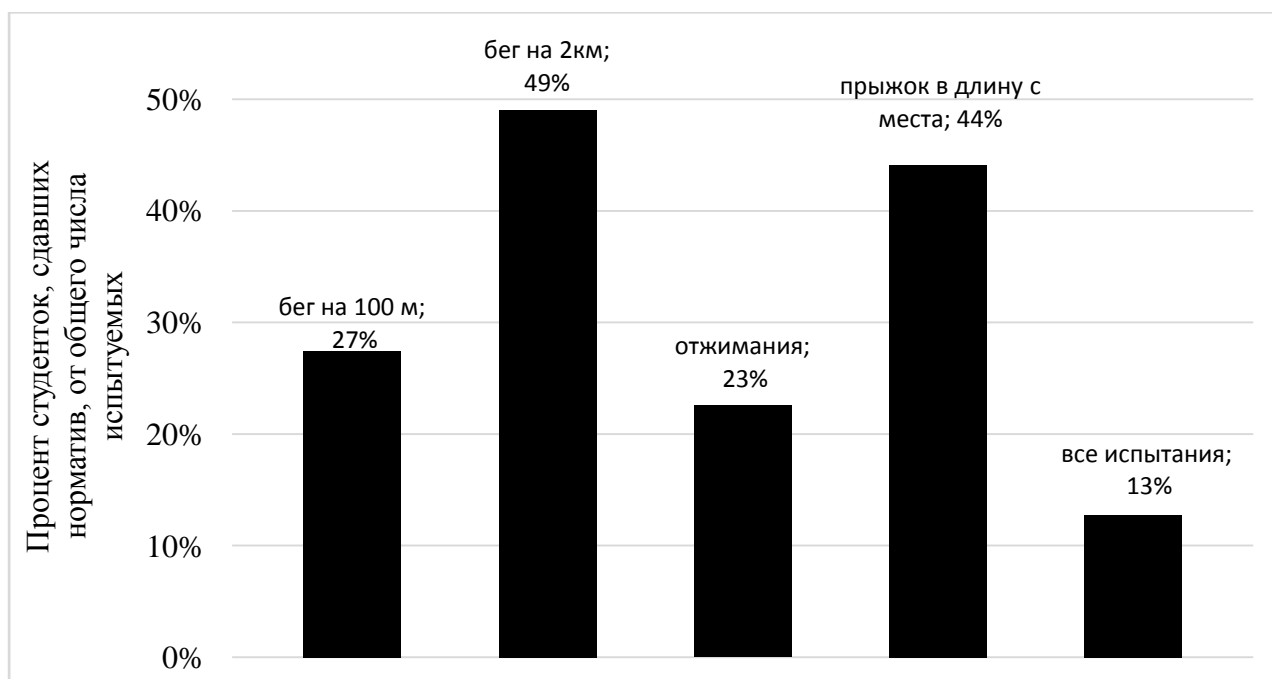


Рисунок – Доля студенток, сдавших нормативы на бронзовый значок ГТО, от общего числа испытуемых

**Вывод.** Анализ полученных результатов после проведенного тестирования и сопоставление данных результатов по физической подготовленности студенток 1-4 курсов ИГХТУ с нормативами тестов шестой степени комплекса ГТО показало:

1. 63,4 % студенток могут быть привлечены и мотивированы на сдачу испытаний комплекса ГТО шестой степени.

2. 13,2% студенток по результатам исследования имеют готовность к сдаче обязательных испытания комплекса ГТО в соответствии с нормативами бронзового Знака ГТО.

3. Самым трудным испытанием среди участниц, оказалось испытание на силу – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «отжимания от платформы».

Низкий уровень физической подготовленности студенток не позволяет многим из них выполнить испытания комплекса ГТО шестой степени, где для получения бронзового знака комплекса ГТО необходимо выполнить всего 7 нормативов из 13, включающих в себя: 4 обязательных норматива и 3 на выбор. Проанализировав результаты после проведенных среди девушек ИГХТУ испытаний, можно сделать вывод, что основная подготовка молодежи к сдаче нормативов комплекса ГТО может осуществляться, по нашему мнению, только на базе общеобразовательных учреждений. Со студентами необходимо работать по программе общефизической подготовки, в комплексе развивая базовые физические качества, которые позволят участвовать в массовых спортивных соревнованиях и выполнить нормативы, соответствующие знакам ГТО. Мы считаем, что основные испытания комплекса ГТО могут быть приняты у студентов в том учебном заведении, где они проходят обучение, не вызывая затруднений в организации проведения. Этот комплекс мер дал бы возможность студентам принять решение о дальнейшем повышении уровня своей физической подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО на более высокую ступень.

#### *Список литературы/References*

1. Прокопенко, Л. А. Формирование готовности студентов ТИ (ф) СВФУ к выполнению нормативов комплекса ГТО / Л. А. Прокопенко, А. А. Мороз, А. И. Черцова // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 12 (142).

2. Текст электронный. - URL: [https://www.gto.ru/norms#tab\\_women](https://www.gto.ru/norms#tab_women) (дата обращения - 27.02.2021)

3. Приказ Минспорта РФ от 12.02.2019 N 90 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)" [Электронный ресурс] URL: <https://minjust.consultant.ru/documents/42248> (дата обращения - 27.02.2021).

УДК 796 : 61

## **DEVELOPING THE STRENGTH ABILITY OF GIRLS IN SWIMMING**

**Karimova N.Kh., teacher**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* Sports activity of athletes is accompanied by strong psychological and psychological loads, many undesirable effects of the external environment on the body, and it physiological, mental and strength qualities make great demands on the capabilities. Assessment of the functional state and

effectiveness of training in such conditions, as well as the employee's ability to work, consists in determining changes in the level of physical development and physical fitness.

*Keywords:* development of strength qualities, exercise, functional status, loads.

We know that the sports activities of female swimmers are subject to severe neurological stress, many adverse effects of the external environment on the body, and place great demands on the capabilities of its physiological, mental and strength qualities. In such conditions, the assessment of the functional status and effectiveness of training, as well as the performance of the athlete is of particular importance.

The specific adaptive effect of training on the development of strength skills is determined by the amount of weight, speed of movement, individual work and rest periods. The main training factor in the development of strength endurance is the maximum frequency of sub maximal and large movement weights (at the level of 70-90% of maximum strength). The duration of one operation should not exceed 30 seconds, the speed of movement is 1-2 cycles per minute with rest intervals of 40-60 minutes.

To develop strength endurance, weights from 40 to 75% are used for maximum strength, the speed of movement is 2-7 cycles per minute with rest intervals of 40-60 minutes.

The development of strength on land is very clear, its growth is mainly due to which training is carried out in swimming in these modes. Therefore, the most common are the various trainers in the complex, in the form of the best circular exercises.

General strength training tasks:

- 1) groups of swimmers with harmonious development of the main muscle;
- 2) strengthening the musculoskeletal system;
- 3) elimination and development of muscle deficiencies.

This is the main type of strength training for low-skilled swimmers. Typically, boys develop their abdominal muscles, body flexor muscles, and back thighs sufficiently. In girls, the shoulder girdle muscles are underdeveloped.

Strength training tools differ in the type of resistance used and advanced muscle groups: general developmental exercises are performed on objects, jumping stands with different levels of height, using the simplest gymnastic equipment, without objects, depending on the functional state of the body itself.

Although the concept of the functional state of the body is equally prevalent in both medical practice and sports physiology, it is currently not possible to give it a definition that satisfies experts in both fields equally. We are therefore limited to describing the functional state from the perspective of sports physiology, albeit to a lesser extent.

By the functional state of the body we mean the unity of features and psycho-physiological qualities of physiological functions that ensure the effective performance of the tasks assigned to the practitioner. Hence, perceptions of the functional state of the human body are not formed on the basis of the study of one or more indicators, which require an integral assessment of the functions that directly and indirectly condition the successful performance of sports activities.

The study of the functional status of the trainee is associated with the resolution of a number of issues arising from the characteristics of the preparatory process. The researcher must be able to clearly visualize which physiological functions carry the main function at which stages of the work.

Changes in the functional state of the body indirectly reflect changes in the developmental stages of his ability to work and fatigue. Many researchers focus more on general aspects than specific differences in fatigue from physical exertion and stress loads. However, during a shock or intense excitement, serious functional shifts are observed in the central nervous system, higher nervous activity, analyzers, and mental activity.

It should be noted that the comprehensive study and rigorous assessment of the state of the organism in the course of sports activities is now an important problem in finding ways to objectively control this state. In each case, the selection of indicators is carried out, first of all, taking into account the assessments of the most rapidly functioning systems of the organism, which play a crucial role in ensuring certain activities. Accordingly, it is necessary to take into account the characteristics of sports activities, along with its functional structure, as well as the conditions under which these activities are carried out. For example, human sports activity is measured by the active work of the cardiovascular system under increasing oxygen debt, as well as the functional state of the cardiovascular system during physical activity.

To objectively assess the functional status of a person during sports activities, many researchers suggest recording changes in autonomic functions as well as indicators of the nervous system.

#### *References*

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated January 24, 2020 No PO-5924 "On measures to further improve and popularize physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan."
2. Baranov, G.N. Swimming pool for therapeutic swimming. Questions of balneology, physiology and medical physical. *Kulturny*.-1993 No. 1 P.65 - 68
3. Zemskov, E.A, Menkhin AV "New mass health-improving direction in the development of gymnastics." Materials of scientific and practical conference. On the problems of theory and methodology of gymnastics-M .: RGAFK, (January 1996) 68 p
4. Corbut, V.M. SWIMMING (sports and pedagogical improvement). –T .: Lider Press, 2012, 142 p.

5. Korbut, V.M., Salmgareeva R., Geiger A., A set of exercises for teaching and improving swimming techniques in the breaststroke. // Educational-methodical manual Tashkent 2013. - 59 p.
6. Akhtyrin, V.K. The practice of training highly qualified swimmers. M.: FiS, 1987.
7. Baranov, P.P. Selection and training of young swimmers. M.: FiS, 1978.
8. Laptev, A.P. Hygiene of physical culture. M.: Znanie, 1989.
9. Parfenov, V.A., Platonov V.N. Training of qualified swimmers. M.: FiS, 1979.

УДК 796 : 61

## **DEVELOPING POWER QUALITY OF SWIMMERS**

**Karimova N.Kh., teacher, Rakhimova L., student**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This material tells us about the shorter the exposure time of the force in the swimmer, the higher the movement speed. It is illuminated by as many effects as the body gains speed along the sloping line.

*Keywords:* swimming, strength qualities, physical education, spiritual nutrition, psychophysics.

We know that every individual exhibits a certain quality in his body in order to overcome external influences or resistance. Movement activity through muscle tension against external influences - it is accepted to call a person's strength, his power ability.

As a scientific concept, power should have its own precise definition and distinction, as far as possible:

- 1) force as a mechanical characteristic of motion ("the effect of force"  $F$  "on the body mass"  $m$  "...");
- 2) strength in the form of physical quality in the human body (for example, "the development of strength with age; the strength of the athlete is greater than that of non-athletes ...", etc.).

In athletes engaged in swimming, the psychophysical mechanism of this quality is related to the management (regulation) of muscle tension and their mode of operation (mode). Muscle tension causes a person to show strength.

Athletes receive mental nourishment and exercise in a specific system, depending on the signals coming from the central and peripheral nervous system, in particular the nerve centers to the muscles, and the state of the muscles themselves. In general, muscle tension is determined by:

- 1) according to the frequency of movements from the center to the muscles (the higher the frequency, the greater the tension of the muscle);
- 2) the number of units of motion added to the voltage;
- 3) depending on the excitability of the muscle and the amount of power source in it.

Muscle strength is exerted in three different modes:

a) without changing its length (in static, isometric mode). With holding the body in different positions (poses), and others.;

b) b) with endurance (myometric), due to a decrease in muscle length. Tension is constant, such a regime occurs due to the phases of muscle contraction in cyclic and ballast movements;

c) c) during the stretching of a muscle, force is created due to its elongation (sideways, loose-pleiometric). When sitting, throwing, and depressing, muscle contraction and strength are manifested.

d) In swimmers, the types of strength abilities vary depending on the combinatorial nature of the muscle tension pattern. The force (dynamic force), which occurs at the expense of personal-power abilities and velocity-force, which is manifested in static mode and slow-motion, is used in fast-acting movements. In other words, it is also called the force of force (explosion).

This is seen as the ability to show the greatest amount of power in a short period of time. The optimal direction of muscle tension. Muscle strength should be as close as possible to the direction of the specified activity. For example, we can force the body to throw a spear, but if this speed is not adjusted to the impact of throwing the spear, the force expended will be ineffective, the spear may not fly in the intended trajectory. Calculations show that the effect of the horizontal direction of the force does not exceed 55.62, when the depress with a force of 180 kg on both legs starts at 72 degrees, when the deflection of the body at a low start makes an angle of 54 and 72 degrees. If the start is made at 54 degrees, the crushing force can be 105.80 kg Effective. The stronger it is, the faster the body accelerates in space. But the speed does not increase suddenly. For this, the force must be affected for a long time. To get the maximum speed, you need a longer distance and it is useful to hit with great force.

In swimmers, the shorter the exposure time to the force, the higher the movement speed. The more the body gains speed along the sloping line, the more impact force will be needed.

We know that the continuity of power increases and the sequence of one. This rule follows from Newton's two laws (inertia and acceleration). The greatest force is needed to start the movement, to overcome the calm (steady) inertia.

For example, the back muscles of the legs and shoulders, their strength, are used to start trying to get the barbell to the chest. This is because more voltage is required to stop it or to change the energy of a stationary body, even if it is small. In fact, this tension can be used effectively to further increase the speed of exercise.

Also, the main factor in a person's ability to show strength is muscle tension, but the mass (weight) of his body also plays a role to a certain extent. Accordingly, absolute and relative power are distinguished. In the first, it is understood that a person can exert force in any movement without taking into



account his body weight, while in the second, he understands the norm of force that is expressed in terms of each kilogram of his body weight.

When we say power measurement, we mean. Absolute force is understood as a limit that can reflect the load force that can be lifted based on human dynamometer readings and so on. Relative is measured by the ratio of absolute power to personal weight (body weight).

The use of strength exercises in lessons, especially in the classroom, is limited due to the age-specific characteristics of students. The development of personal strength in primary and secondary school age should not be overstated. It is important to limit the static components in the exercise if the exercise is focused on developing speed strength. But it cannot be completely ruled out, as the use of static situations, in particular, is one of the leading means of educating the body, and its application is Effective. It is no coincidence that the Alpomish and Barchinoy tests are included in the requirements.

Physical qualities naturally change with the transition of a person to the next age category, as at a certain age. Such a change is understood to be age-related developments or changes. The development of age-related physical qualities is relatively slow and uneven.

We know that the ability of an organism to respond to increased loads in order to increase its initial level of work capacity on the basis of the development of physical qualities is understood as a response to it. The body responds to physical load by attracting its available reserves. During exercise, energy resources are expended, and gradually begin to feel tired. After a tired workout, the ability to work remains in a state of decline, after which it slowly begins to recover.

Also, the continuity of the process of physical education - the development of physical qualities - creates optimal conditions for achieving physical maturity. The intensity and volume of the load, the disruption of the structure of the correct sequence of rest (load), the choice of too high or low load, may not lead to the expected result from training, and it is proven in practice.

#### *References*

1. Baranov, G.N. Swimming pool for therapeutic swimming. Questions of balneology, physiology and medical physical. kultura / G.N. Baranov. -1993. - No.1. - P.65-68.
2. Zemskov, E.A. New mass health-improving direction in the development of gymnastics / E.A. Zemskov, A.V. Menkhin // Materials of scientific and practical conference. On the problems of theory and methodology of gymnastics-M .: RGAFK, (January 1996). – 68 p.
3. Corbut, V.M. SWIMMING (sports and pedagogical improvement) / V.M. Corbut. – T .: Lider Press, 2012. – 142 p.
4. Romanov, N.S. Biomechanics / N.S. Romanov, A.I. Pyanzin. - Cheboksary: Chuvash. State Ped. Un-t, 2016 .-- 240 p.

УДК 796.011.3

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ  
(ГТО)» В РАКУРСАХ ВИДЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Карпушко Н.А., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»,  
г. Владимир, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье охарактеризованы предложения студентов института физической культуры и спорта о путях совершенствования ВФСК ГТО.

*Ключевые слова:* комплекс ГТО, испытания, студенты, мнения, видение, предпочтения.

**IMPROVEMENT OF VFSK "READY FOR LABOR AND DEFENSE  
(TRP)" IN THE PERSPECTIVE VISION OF STUDENTS OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS INSTITUTE**

**Karpushko N.A., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and  
Nikolai Grigorievich Stoletovs, Vladimir, Russia*

*Brief abstract.* The article describes the proposals of students of the Institute of Physical Education and Sports on ways to improve the TRP “VFSK GTO”.

*Key words:* complex GTO, tests, students, opinions, vision, preferences.

*Цель исследования:* выявить и охарактеризовать ракурсы видения, мнения и предложения студентов института физической культуры и спорта по совершенствованию действующего ВФСК ГТО.

*Организация и методы исследования.* Пилотажное социологическое исследование было проведено в сентябре 2020 г. Основное исследование в октябре - ноябре 2020 г. и в январе 2021 г. во Владимирском государственном университете имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). В исследовании приняли участие 112 студентов института физической культуры и спорта (ИФКС) очной и заочной форм обучения. Все респонденты обучаются по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура». В ходе исследования использовались традиционные опросные методы: анкетирование и интервьюирование. Анкетирование сочеталось с интервьюированием и проводилось в трех формах: 1) в очной раздаточной форме; 2) анкетирование дополнялось интервьюированием, а также

использовалось выборочное персональное развернутое собеседование с целью уточнения предпочтений и мнения респондентов; 3) параллельно был использован дистанционный опрос с помощью Google-форм (инструмент, входит в состав Google Marketing Platform). Анкета включала социально-демографические вопросы для выявления возрастной и гендерной принадлежности респондентов, а также 12 вопросов по основной теме исследования. Респондентам были предложены 8 закрытых вопросов с выбором варианта/вариантов ответов и 4 открытых вопроса с возможностью предложить свой, желателен развернутый вариант ответа.

*Результаты исследования и их обсуждение.* С момента введения в нашей стране Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в 1931-1934 гг. и по сегодняшний день обсуждение его содержательных, нормативных, организационных и ряда других вопросов находится в центре внимания не только исследователей, но и школьных педагогов физической культуры, преподавателей вузов, врачей, работников различных учреждений и ведомств. Не будет преувеличением утверждение о том, что он не снимался с повестки дня на протяжении всей спортивной истории нашей страны. Ведь ещё в 1913 г. первый председатель Всероссийского союза тяжелой атлетики Л.А. Чаплинский разработал и предложил комплекс «Нормальный атлет». Требования комплекса включали целый ряд испытаний. Например, нужно было выполнить толчок груза двумя руками, преодолеть груз, перенести груз, пробежать короткую и длинную дистанции, прыгнуть в длину, проплыть 400 м и т.д.

Фактически это был прообраз современного комплекса ГТО. Л.А. Чаплинский был приверженцем универсализма в спорте, в противовес узкой спортивной специализации. Острая дискуссия, развернувшаяся по этой проблеме на страницах журнала «Русский спорт» убедительно показывает широту взглядов Л.А. Чаплинского в вопросах постановки процесса физического воспитания в спортивных обществах и в учебных заведениях Российской империи. Он аргументировано и страстно доказывал как важность всесторонней физической подготовки молодежи, так и необходимость объективной оценки уровня их физической подготовленности.

Сегодня сотни важных и необходимых научных статей, как и публикаций других жанров, посвящены ВФСК ГТО. Не умаляя значимости публикаций других авторов, лишь в качестве примера следует назвать содержательные публикации Е.Н. Кораблевой и В.В. Трунина [1], А.Е. Подоляка [2], И.А. Чирковой и И.Ю. Соколовой [3].

Преемственно продолжая такую традицию в контексте современного времени - дискуссию о совершенствовании ВФСК ГТО, необходимо услышать, понять и оценить мнение студентов, значкистов ГТО, молодых людей имеющих спортивные разряды и спортивные звания, а главное

имеющих непосредственное отношение к отрасли «Физическая культура и спорт», будущих педагогов физической культуры.

Прежде всего, следует отметить, что подавляющее число респондентов - 81% поддерживает идею возвращения комплекса ГТО в практику физического воспитания населения нашей страны, 15 % респондентов затруднились ответить на заданный вопрос и 4% сомневаются в целесообразности такого решения. Вектор же направлений совершенствования комплекса ГТО, как и вектор названных проблем оказался весьма широким, а в целом ряде случаев заслуживает внимания. В частности, не менее 87% респондентов считают, что педагогам, работающим со школьниками и студентами нельзя ограничиваться только вопросами подготовки к испытаниям комплекса ГТО (развитие физических качеств и освоение техники выполнения контрольных испытаний). Они разделяют мнение о том, что важно и необходимо показать ВФСК ГТО в широком социальном аспекте и личном значении для каждого человека.

В случаях выбора множественных вариантов ответов на вопросы анкеты (предложено 15 вариантов), респонденты отметили важность таких направлений совершенствования работы по комплексу как: история комплекса ГТО и современность (83%); введение в практику физического воспитания новых форм и видов физической подготовки (81%); мотивация подготовки и участия в сдаче нормативных испытаний комплекса (76%); индивидуальная и групповая формы работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (72%); конкретизация взаимосвязи в работе врача и педагога (71%); совершенствование церемониалов награждения значкистов ГТО (70%); технологии личного и группового мониторинга успешности физической подготовленности с ориентацией на выполнение испытаний комплекса ГТО соответствующей ступени (48%); выявление школьников и студентов, негативно воспринимающих любые формы двигательной активности (22%). Выбор других вариантов ответа не превысил 5% от общего числа респондентов.

Респонденты отметили, что нельзя воспитать достойного гражданина, патриота Отечества, если школьник или студент не знаком и не желает знать историю своей Родины, и, в частности, страницы истории комплекса ГТО, для чего, и с какой целью создавался комплекс, кто был первыми значкистами комплекса ГТО, как и в силу каких обстоятельств изменялось содержание комплекса. С учетом сказанного, респонденты предлагают проводить тематические классные часы, встречи с известными спортсменами, значкистами ГТО, использовать видеоматериалы, тематические презентации, показывать тесные взаимосвязи уровня физической подготовленности и физического здоровья человека. Одновременно респонденты считают, что старшим школьникам и студентам будут интересны такие темы занятий как «Спорт в

изобразительном искусстве, музыке, кинематографе», «Комплекс ГТО в изобразительном искусстве, прозе, поэзии» и др.

Имея определенный опыт работы по физическому воспитанию школьников и/или студентов колледжей, респонденты подчеркнули важность использования нетрадиционных средств и методов физического воспитания, а также инновационных форм организации деятельности занимающихся. В частности, респонденты предлагают обратить внимание на такие средства и программы физического совершенствования как ментальный фитнес, кроссфит, воркаут, упрощенный фриран, различные полосы препятствий со стандартным и не стандартным оборудованием. При этом респонденты понимают риски, связанные с использованием названных программ. Вместе, с тем они подчеркивают, что скромная материально-техническая база для занятий по предмету «Физическая культура», а в силу этого ограниченные возможности учебной и внеучебной деятельности, школьников и студентов могут быть компенсированы инновационными подходами к процессу физического воспитания.

Одновременно, ответы респондентов на вопросы анкеты и содержание интервью убеждают в том, что респонденты понимают значимость позитивной мотивации школьников и студентов (колледжей и вузов) для успешной реализации процесса подготовки и сдачи нормативных испытаний комплекса ГТО. Проблема, по их мнению, заключается в том, что школьники и студенты не видят взаимосвязи между выполнением требований комплекса ГТО, личным физическим совершенствованием, личной физической (телесной) культурой. Выполнение некоего усредненного норматива ГТО, мало что говорит о динамике личной успешности или не успешности в отношении процесса личного физического совершенствования. Не случайно не менее 48% опрошенных респондентов видит совершенствование работы по комплексу ГТО в изменении технологий оценки личного и группового мониторинга физической подготовленности с ориентацией на выполнение испытаний комплекса ГТО соответствующей ступени. По их мнению, в анализе таких показателей самое активное участие должны принимать сами школьники и студенты. Здесь важно сотворчество педагога физической культуры и обучающихся.

Особого внимания заслуживают те школьники и студенты, которые демонстрируют (пусть не всегда явно и открыто) нежелание посещать занятия по предмету «Физическая культура», участвовать в каких либо соревнованиях, в подготовке и сдаче нормативных требований комплекса ГТО. Не менее 22% респондентов назвали эту проблему важной и выказали необходимость решать эту психолого-педагогическую проблему. При этом все респонденты считают, что в таких случаях приоритетна и важна индивидуальная работа. Соотношение же ответов в этой

совокупности ответов респондентов в пользу респондентов-студенток, которое составляет 64%.

Одной из серьезных проблем на пути подготовки значкистов комплекса ГТО, формирования здорового, спортивного стиля жизни является низкий уровень физической подготовленности школьников и студентов, объективные ограничения возможностей их здоровья (ОВЗ), попытки уйти от занятий по предмету «Физическая культура». Как справедливо отмечают респонденты, медицинские справки, освобождающие обучающихся от занятий стали непреодолимой проблемой сегодняшнего времени. Взаимосвязь же педагога физической культуры и врача, студенческой поликлиники явно нуждается в конкретике.

Респонденты также отметили, что необходимо продолжить разработку теоретико-методологических подходов, методических рекомендаций, специальных программ в связи с организацией занятий для лиц с ОВЗ. Сегодня работа по комплексу ГТО предусматривает работу с лицами имеющими ОВЗ. Именно поэтому названные разработки крайне необходимы педагогам физической культуры. Чем раньше будут разработаны и утверждены эти документы, чем быстрее можно ожидать позитивные результаты в работе с лицами имеющими ОВЗ. В ходе собеседования, респонденты также не скрывали свои серьезные опасения и даже тревогу по поводу работы с таким контингентом школьников и студентов. При этом большие опасения выказали респонденты-студентки.

В заключение правомерно подчеркнуть, что помимо сказанного важной составляющей на пути совершенствования работы по комплексу ГТО является совершенствование церемониалов награждения знаками ВФСК ГТО. Респонденты адресуют решение этих вопросов в конкретные образовательные учреждения, понимая, что здесь многое зависит именно от администрации, от руководителей учреждений. Здесь должны иметь место многие вещи: праздничная атмосфера, выступления приглашенных лиц, похвала и поощрение, напутствие, концертные номера, показательные выступления и т.д.

#### *Список литературы / References*

1. Кораблева, Е.Н. Новые формы и методы проведения подготовки студентов к сдаче испытаний комплекса ГТО / Е.Н. Кораблева, В.В. Трунин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта – 2017.-№1.-Т.15. - С.20-22.
2. Подоляка, А.Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении / А.Е. Подоляка // Инновационная наука. - 2015. - №6.- С. 244-247.
3. Чиркова, И.А. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вузов / И.А. Чиркова, И.Ю. Соколова // Студенческая наука XXI века – 2016.- №4. - С.78-80.

**PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF  
THE NATIONAL RESEARCH NUCLEAR UNIVERSITY "MEPHI"**

**Kienko G.V., senior lecturer**

*Tashkent branch of the National Research Nuclear University "MEPhI"  
(Moscow Engineering Physics Institute), Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article deals with the issue of using basketball in professionally applied physical training of students.

*Key words:* professionally applied physical training (PAPhT), students, methodology, basketball.

The existing program on the subject "Physical culture and sport" for higher educational institutions does not sufficiently take into account the professional activities of future specialists in the modern labor market conditions. At the same time, when developing new state standards, specialists in the field of physical culture note the need to change the system and practice of physical education of university students to a sports-oriented direction with the right to choose the type of physical activity [1].

Despite this, until now in the scientific literature there are practically no materials related to the content, organization and methodology of professionally applied physical training (PAPhT) of students, students of the Tashkent branch of the National Research Nuclear University "MEPhI". In addition, it is known that for professional development and growth in many specialties, not only good physical fitness is required, but also coordination, which largely determines the degree of realization of a person's motor abilities [2].

At the same time, there are practically no scientifically substantiated methodological developments on the use of basketball means in PAPhT. In this regard, a number of contradictions arise in the system of knowledge about the ways of solving PAPhT problems:

1) between the modern requirements for the quality of vocational education and the existing level of methodological support of PPhT in the system of physical education of students at the university;

2) between the obvious for specialists the expediency of using basketball means in the process of PAPhT of university students and the lack of appropriate methods and sports-oriented curricula.

The structural structure of the program "Physical improvement of students in physical, mathematical and engineering training of specialists in the field of electric and network energy on the basis of basketball" is carried out according to modular training and rating control, organizing the educational process on the basis of training sessions and ensuring the effectiveness of students' PAPhT and their positive motivation for physical activity. When building the program, we used three main approaches: cognitive, activity and subjective. The content of

the content of the program modules was determined by the interaction of complex, integrating and private didactic goals.

The PAPH T program of students using basketball means consists of five modules: general theoretical, technical and tactical, organizational and methodological, self-organizing, moral. Separate modules contain material in accordance with didactic goals: the content of the educational material, an explanation to it, an indication of deepening the study, using additional literary sources, practical tasks for their implementation. In our modular training, the most important are: a complex didactic goal, integrating and private goals. In the construction of the program, integrating goals act as an outlet to a complex didactic goal. The tasks in our study are formulated on the basis of the interaction of education, health improvement, training, upbringing, development. At the beginning of the 1st semester, students were informed about what they should know and be able to do after studying the learning elements. Depending on the goals and objectives, the topics of individual modules were developed and the number of hours was distributed by semester. The formation of training modules was carried out on the following principles: the purpose of information, a combination of complex, integrating and particular didactic goals, the content of the training material, the independence of each module, the optimal transfer of information and methodological material.

The module of general theoretical training includes information about health, various types of independent exercises and their use, the basics of pedagogical control in the process of individual training, autogenous training, information about a person as a biological system, the physiology of sports, the basics of sports training using the example of basketball.

The technical and tactical module is represented by the activities of the teacher and the student in mastering elementary technical skills, tactical training, general physical training of complex impact according to the methodology, special physical training, competitive game. Technical training in basketball consists of the 5th series of exercises for the development of coordination abilities with a gradual complication: movement technique; dribbling, throwing into the ring, learning to deceive (feints) and blocking.

Tactical training includes training in attack tactics and defense tactics. Training in attack tactics is the development of individual and group actions without the ball and with the ball; Defense tactics include mastering the individual and group actions of the player in defense. When implementing the experimental program using basketball equipment, special attention was paid to training combined with showing the technical and tactical situation through video projection with a stopone frame at a certain moment.

The organizational and methodological module determines the student's independent activity in organizing and conducting competitions, their refereeing. Self-organizing - the design of individual programs, modeling and selection of methods of physical education to improve physical qualities.



It was revealed that the organizational and pedagogical conditions that ensure an increase in the effectiveness of physical education of students in physical, mathematical and engineering training of specialists in the field of electrical and network energy are:

- organization of the process of physical education with the use of basketball means according to the PAPhT program of students of modular-rating content in conjunction with the program of individual development of students' physical qualities;

- organization of rating control of students (input, current, final);

- organization and control of the level of physical fitness, physical health of students in order to correct the educational process.

The effectiveness of the program of modular-rating content, developed for students of physical, mathematical and engineering training of specialists in the field of electrical and network energy, taking into account the interests and professional specifics of the development of the necessary physical qualities, has been experimentally confirmed. The use of basketball means in the students' PAPhT program due to the variable part in the amount of 50% of the annual planning made it possible to optimize the process of students' physical education. The use in the process of physical upbringing of the students' PAPhT curriculum in combination with the individual development of physical qualities contributed to a significant dynamics of the test results of physical fitness in the group: flexion and extension of the arms in the lying position ( $p < 0.05$ ); flexion and extension of the trunk ( $p < 0.05$ ); standing long jump ( $p < 0.05$ ); shuttle run ( $p < 0.05$ ).

As a result of checking the program in conjunction with the methodology of PAPhT of students, a positive change in the need-motivational sphere of students in physical, mathematical and engineering training of specialists in the field of electrical and network energy was revealed. In the group, the interest in the problem of the influence of sports, physical exercises on the health and physical development of a person increases from 82.5% to 92%; the percentage of students who have a positive attitude towards sports shows - from 55% to 60%, the number of young men participating in sports competitions increases from 5 to 38%, additionally participating in sports sections or fitness clubs from 48.5% to 56%, playing independently basketball from 10% to 48%.

#### *Список литературы / References*

1. Базилевич, М.В. Моделирование спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Базилевич. – Малаховка, 2009. – 24с

2. Давиденко, А.И. Организация и содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Давиденко. - Краснодар, 2005. - 23 с.

## **СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

**Кобылянский Д.М., канд. техн. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье описывается роль разминки при подготовке, как начинающих спортсменов, так и спортсменов, выступающих на высоком уровне. Описаны этапы разминки от легкого разогрева мышц и суставов до состояния спортсмена, при котором организм может выдерживать высокие нагрузки. Получены выводы о значительной роли разминки в процессе подготовки спортсменов.

*Ключевые слова:* настольный теннис, тренировочный процесс, разминка, комплекс упражнений, потоотделение.

## **THE STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS IN TABLE TENNIS**

**Kobylanski D.M., cand. of tech. science, associate prof.**

*Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,  
Kemerovo, Russia*

*Brief abstract.* The article describes the role of warm-up in the preparation of both novice athletes and athletes performing at a high level. The stages of warm-up are described, from light warming up of the muscles and joints to the state of the athlete, in which the body can withstand high loads. Conclusions about the significant role of warm-up in the process of training athletes are obtained.

*Keywords:* table tennis, training process, warm-up, set of exercises, sweating.

Современный настольный теннис предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической, технической и тактической подготовленности занимающихся [1].

Подготовка спортсменов, как в настольном теннисе, так и в других видах спорта, начиная от начального обучения до подготовки высококвалифицированных спортсменов, на данный момент, является актуальной темой в теории и практики спорта. Структура тренировочного процесса это круглогодичный и многолетний процесс, в конце которого спортсменом достигается какой-то определенный максимальный спортивный результат. Наряду с этим определяются основные задачи и методы тренировки во время всего цикла подготовки.

Одним из главных этапов спортивной подготовки спортсменов, является разминка, которая позволяет разогреть организм, в частности, мышцы и суставы, а также существенно повышает эффективность тренировочного процесса. Но если рассматривать разминку в различных видах спорта, то в каждом конкретном случае она индивидуальна.

Один из примеров можно взять размышления, посвященные проблемам выносливости, трехкратного олимпийского чемпиона по настольному теннису, заслуженного мастера спорта М. Луна. Он выделяет у себя состояние, если можно так назвать, ложного утомления, которое возникает у него после дня с повышенными нервными нагрузками. Чтобы преодолеть это состояние и суметь полностью выполнить программу тренировки, спортсмен увеличивал длительность разминки до часа. Причем включая в нее упражнения, воздействующие не только на основные мышечные группы, но и на отдельные волокна, то есть проводил подготовительную часть еще более тщательно, чем обычно.

В последние годы появилось осознание необходимости в научном изучении физиологических процессов, происходящих в ходе разминки, для того чтобы разработать наиболее эффективный комплекс упражнений перед занятиями разными видами спорта, учитывая конкретный вид спорта и физиологические особенности спортсменов [2].

Известно, что общая длительность подготовительной части составляет, как правило, 25-30 минут. Следовательно, потоотделение начинается через некоторое время. Обычно это происходит на десятой минуте разминки с ЧСС равным 130-160 уд/мин [4]. Чем ниже температура воздуха, тем длительнее должна быть разминка. Это и понятно, так и при более низкой температуре позднее наступает потоотделение. При выполнении непрерывной работы потоотделение начинается при +16° через 1 минуту 45 секунд. Нетрудно заметить: чем ниже температура воздуха, тем дольше время непрерывной работы, после которой наступает потоотделение.

Исследования показали, что уровень мастерства спортсмена, степень тренированности также влияют на длительность разминки. С ростом подготовленности спортсменов длительность разминки увеличивается. По данным профессора Н.Г. Озолина [3], большинство сильнейших спортсменов на олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы независимо от их специализации разминаются до 45 – 60 минут.

Таким образом, вывод лишь один, тренировочная работа эффективна лишь в том случае, если организм спортсмена – состояние его центральной нервной системы, функциональные, двигательные и психические способности – под влиянием разминки находятся в оптимальном состоянии.

После подготовительной части перед тренировочным процессом решаются задачи, поставленные перед спортсменом непосредственно в данной тренировке.

В зависимости от уровня мастерства игрока, места тренировочного занятия в общей системе подготовки (т.е. в каком периоде, микроцикле и т.д.) его основная часть может иметь как комплексный, так и узконаправленный, избирательный характер.

В занятии комплексного характера решается несколько задач, например воспитание быстрого, силы и выносливости. Однако решать задачи можно по-разному. Последовательное решение задач в одной тренировке целесообразно применять в начале подготовительного периода независимо от квалификации игроков или в течение большей части подготовительного периода у спортсменов невысокой квалификации. При использовании такого способа проведения основной части занятия важно соблюдать следующую последовательность.

В начале основной части тренировки (если стоит такая задача) всегда идет обучение технике и тактике у игроков невысокой квалификации и совершенствование техники и тактики у теннисистов высокой квалификации. Конечно, без определенной подготовки организма, а именно хорошей всесторонней разминки мышц и суставов этого в полной мере не достичь. После этого следует воспитание быстроты и ловкости, далее – силы и в конце основной части решается задача, связанная с воспитанием выносливости. Такой порядок может меняться. Так, в начале основной части иногда применяют упражнения умеренной интенсивности, направленные на воспитание силы, а затем – направленные на воспитание быстроты. Это делается для того, чтобы повысить возбудимость центральной нервной системы, что, в свою очередь, способствует более эффективному выполнению упражнений на быстроту.

Другим вариантом решения задач комплексного характера в основной части занятия является выполнение упражнений, заданий, игровых комбинаций, содействующих одновременному решению поставленных задач. Его целесообразно использовать в тренировке квалифицированных игроков. В таком случае, например, совершенствование технических приемов можно сочетать с воспитанием физических качеств посредством моделирования игры атакующего характера. Тогда совершенствование техники ударов ведется одновременно с воспитанием быстроты, ловкости, динамической устойчивости, силы. Если мы увеличим время выполнения того задания, то будем совершенствовать и выносливость.

При моделировании игры защитного характера совершенствование технических приемов происходит в основном на фоне воспитания выносливости аэробного характера.

При избирательном характере в основной части тренировки решается лишь одна задача. Однако решаться она может с использованием лишь одного средства, одного задания, а может – и с использованием нескольких. Как показывают научные исследования, наименее эффективным является применение одних и тех же, хотя и действенных, средств. Разнообразные средства позволяют игрокам выполнять большой объем работы без переутомления. Это значит, что важно иметь большой набор упражнений, комбинаций и их вариантов для решения различных задач подготовленности: воспитания скоростных, силовых способностей, различных видов выносливости, совершенствования технических приемов. И эти задания не должны повторяться из тренировки в тренировку [4].

Основной задачей заключительной части тренировочного занятия является постепенное снижение нагрузки и способствование восстановлению организма игрока до состояния, близкого к исходному. Это очень важно, особенно при проведении нескольких тренировок в день.

Для того чтобы решить указанную задачу, необходимо выполнять малоинтересную работу при ЧСС не выше 130 уд/мин в течение примерно 10 минут. Такая работа, будучи сама по себе не утомительной, не позволяет закрыться капиллярам, что, в свою очередь, позволяет интенсивно снабжать кислородом работавшие мышцы. Интенсивнее идут окислительные процессы, помогающие восстановлению.

К сожалению, игроки и тренеры не всегда помнят о важности соблюдения методических требований при проведении заключительной части занятия. Специалисты же считают: если отсутствуют заключительная часть, замедляются восстановительные процессы, приостанавливается рост тренированности.

Таким образом, разминка является важным компонентом тренировочного процесса в настольном теннисе. Она решает задачи подготовки организма спортсмена как перед началом тренировки, чтобы не допустить различных растяжений и травм, так и способностью организма спортсмена выдерживать серьезные нагрузки.

#### *Список литературы / References*

1. Матьцин, О.В. Система формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки в индивидуальных игровых видах спорта: На материале настольного тенниса: дис... д-р.пед. наук: 13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Челябинск, 2002. – 397 с.

2. Бакал, Д. С. Большая олимпийская энциклопедия / Д. С. Бакал — Москва: Эксмо, 2008. — 559 с.

3. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд. - Москва, 2002.

4. Васильева, В. В. Изменение функционального состояния организма при разминке / В. В. Васильева. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - 496 с.

УДК 796/799

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**Кокшарова И.В., ст. преподаватель, Рябчикова Л.В.,  
ст. преподаватель, Белова А.В., магистрант**  
*ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический  
университет», г. Иваново, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье приводятся сведения об эффективности дополнительных занятий по физической культуре со студентами вуза с целью совершенствования уровня физической подготовленности.

*Ключевые слова:* студенты, занятия физической культурой и спорта, инновация, университет.

## **EFFICIENCY OF ADDITIONAL CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

**Koksharova I.V., senior lecturer, Ryabchikova L.V., senior lecturer,  
Belova A.V., undergraduate**  
*Ivanovo State University of Chemical Technology, Ivanovo, Russia*

*Brief abstract.* The article provides information about the effectiveness of additional physical culture lessons with university students in order to improve the level of physical fitness.

*Key words:* physical culture, innovation, students, university.

В нашем университете существует молодёжная общественная организация – студенческий спортивный клуб «Реактор», в который могут вступить любые желающие студенты. «Реактор» популяризирует здоровый образ жизни среди молодежи, а также прививает студентам любовь к занятиям спортом. Такие организации в университетах могут внести особый вклад в развитие у студентов основных двигательных навыков и физических способностей. Они также, при надлежащем представлении, могут способствовать развитию социальных навыков и социального поведения, самооценки и отношения к академическому и когнитивному развитию.

Текущие исследования показывают, что сегодняшние дети, вероятно, менее спортивные, чем дети 20 лет назад.

Регулярные занятия физическими упражнениями ведет к более долгой жизни, снижению риска различных заболеваний и получению множества психологических и эмоциональных преимуществ. Из литературных данных известно, что малоподвижный образ жизни является

одной из наиболее серьезных причин смерти, инвалидности и снижения качества жизни во всем развитом мире [1, 2]. Начинают появляться данные, свидетельствующие о благоприятной взаимосвязи между физической активностью и множеством факторов, влияющих на физическое здоровье подростков, включая диабет, гипертоническую болезнь, нарушение осанки и ожирение.

В начале учебного 2019 года семь первокурсников изъявили желание помимо обязательных занятий по дисциплинам физической культуры и спорта дополнительно посещать спортивный клуб «Реактор».

В таблице представлены баллы за сдачу контрольных нормативов в начале и конце 2019/2020 учебного года, студентов дополнительно посещающих спортивный клуб «Реактор». Наивысший балл, который можно получить за норматив, составляет восемь баллов.

Таблица – Анализ сдачи контрольных нормативов студентов, посещающих спортивный клуб «Реактор» в 2019/2020 учебном году (первый и второй семестры), в баллах

№ п/п	Сдача контрольных нормативов (первый/второй семестры), в баллах				
	100 м	1000 м	3000 м	Прыжок в длину	Отжимания
1	4/5	5/6	1/2	5/7	3/5
2	4/6	0/2	2/3	7/8	5/6
3	6/7	2/3	2/2	4/8	1/5
4	6/8	5/6	5/7	5/7	5/8
5	3/5	2/5	1/4	0/4	2/5
6	3/4	4/5	3/3	2/4	1/4
7	3/5	2/3	4/6	6/7	4/6

Из таблицы следует, что у студентов, дополнительно посещающих спортивный клуб «Реактор» улучшились показатели по всем сдаваемым тестам, предусмотренных контрольным разделом рабочей программы по дисциплинам физической культуры и спорта.

Кроме этого, было отмечено, что у этих студентов наблюдались положительные изменения в физической работоспособности по сравнению со студентами, которые обучались по утвержденной учебной программе.

Таким образом, студенческой молодежи помимо посещения учебных занятий по дисциплинам физической культуры и спорта следует самостоятельно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время для поддержания необходимого уровня двигательной активности и улучшения уровня физической подготовленности.

#### *Список литературы / References*

1. Инновация в физическом воспитании: учебное пособие / Манжелей И.В., Москва-Берлин, 2015. - 144с.

2. US Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, Ga: Centers for Disease Control; 1996.

УДК 796:378.037.1-057.875-054.6

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

**Липатова И.Ф., ст. преподаватель,  
Иванова Э.Н., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В связи с ростом количества иностранных студентов, обучающихся в российских вузах, возникает ряд проблем, связанных с их адаптацией к новым условиям жизни, и образовательной деятельности. Резервами повышения эффективности адаптационных процессов обладают занятия физической культурой и спортом, способствующие созданию благоприятных условий для адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в инокультурной среде.

*Ключевые слова:* физическая культура, иностранные студенты, инокультурная среда, адаптация.

## **THE EFFECT OF PHYSICAL TRAINING ON THE ADAPTATION PROCESS OF FOREIGN STUDENTS TO STUDY SYSTEM AT THE UNIVERSITY**

**Lipatova I.F., senior lecturer, Ivanova E.N., senior lecturer**  
*Chuvash state University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* Due to the growing number of foreign students studying in Russian universities, there are a number of problems associated with their adaptation to new living conditions and educational activities. Physical culture and sports classes, which contribute to the creation of favorable conditions for the adaptation of foreign students to study and live in a foreign cultural environment, have the potential to increase the effectiveness of adaptation processes.

*Key words:* physical education, international students, culturally diverse environment, adapting.

Анализ исследований по теме адаптации иностранных студентов к системе обучения в вузе показал, что определены основные три группы при данном процессе: академические, индивидуальные, социокультурные.



И важно отметить, что эти виды адаптации происходят одновременно. И от того, как студент-первокурсник преодолит условия окружающей среды, зависят его физическое и психическое здоровье, в конечном счете - успешность формирования процессов саморегуляции [1]. Данная ситуация предполагает необходимость решения основных вопросов: повышение адаптационных возможностей студентов-иностранцев как к новой среде проживания, так и системе обучения; сохранение и укрепление здоровья этих студентов; готовность структур и подразделений вуза к полноценному взаимодействию в адаптационном процессе. При этом организация учебного и внеучебного процесса по физической культуре в вузах должна стать эффективной в данном процессе и способствовать развитию качеств студентов, позволяющих укрепить их здоровье и максимально быстро освоиться в новых условиях. Важно, чтобы преподаватель и студент совместными усилиями сделали правильный выбор в пользу укрепления здоровья и физического развития студента в существующих реалиях вуза [3].

Цель работы: обоснование необходимости проведения адаптационных мероприятий, основанных на вовлечении иностранных учащихся в занятия физкультурой.

Задачи исследования: разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных обучающихся.

Методы исследования: обзор литературных источников, наблюдение, опрос, методы математической статистики.

В ЧувГУ им. И.Н. Ульянова наблюдается динамичный рост количества иностранных студентов. При этом большинство из них обучается на медицинском факультете. Следует отметить, что с 2016 года в вузе реализуется программа адаптации студентов под названием «Первокурсник». Для поддержки инициатив иностранных студентов создан Совет иностранных обучающихся, куда вошли представители 12 стран мира. Сегодня это инструмент решения вопросов поддержки обучающихся в учебной и внеучебной жизни в чужой для них стране, адаптации к академической среде. Для положительной динамики в коммуникативной деятельности в иноязычной среде студентов, в университете для преподавателей организованы курсы по английскому языку.

Рассмотрим пути решения адаптационных задач через преподавание в вузе физической культуры. Важно подчеркнуть, что только комплексное использование всех форм физического воспитания обеспечивает включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности [5]. Мы считаем, что именно физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и укреплении здоровья студентов [6] при преодолении комплексного стресс-фактора, вызванного проживанием в новой

социальной, климатической, языковой среде и необходимостью выдерживать учебные нагрузки. В процессе приобщения вышеуказанной категории студенческой молодежи к физической культуре [4] актуален вопрос физической подготовленности студентов [4]. Наблюдения в ходе практической работы преподавателей показывают, что у студентов, имеющих недостаточную физическую подготовку, отмечается рост дезадаптационных реакций на физическую нагрузку высокой интенсивности.

При организации занятий по физической культуре с вышеуказанным контингентом обучающихся необходимо учитывать следующие факторы: состояние здоровья и уровень физической подготовленности, индивидуальные особенности протекания адаптационных процессов, наличие разного языкового барьера, особенности национальной культуры, традиций (в том числе и конфессиональных).

В процессе занятий физической культурой с иностранными студентами особую актуальность приобретает решение задач, связанных с неспецифическим влиянием физической активности на организм занимающихся, которое выражается в повышении устойчивости к ряду неблагоприятных факторов: новому климату, интенсивной умственной нагрузке, психологическому перенапряжению и т.д. Анализ исследований показывает, что при достижении устойчивой адаптации важную роль играет скорость мобилизации физиологического потенциала и механизмов приспособления. Известно, что при медленном нарастании физических нагрузок организму легче приспособиться к ним. Этот фактор важно учитывать при организации занятий физической культурой, ибо при резком увеличении длительности и интенсивности физических нагрузок вероятно развитие дезадаптации.

Педагогические наблюдения в ходе занятий физической культурой на медицинском факультете свидетельствуют, что наиболее эффективными являются циклические физические упражнения с умеренной моторной плотностью, командные подвижные и спортивные игры с использованием игрового и соревновательного метода на высоком наглядном и эмоциональном уровне. Совместная групповая двигательная активность повышает интерес студентов к занятиям, способствует формированию навыков взаимообучения, взаимо- и самоконтроля, взаимопомощи, коммуникабельности, созданию комфортного психологического микроклимата в группе. На наш взгляд, данного вида двигательная активность усиливает общий потенциал организма и улучшает нервно-эмоциональное состояние, способствует повышению умственной и физической работоспособности [2].

Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия необходимо проводить с учетом религиозной и культовой ментальности, национальных традиций, уровня развития и массовости различных видов спорта в родной

стране студента. К участию в них можно привлекать иностранных студентов в роли, как зрителей, болельщиков, так и полноправных участников. В ЧувГУ у иностранцев есть возможность выступать в составах сборных команд в спартакиадах среди факультетов и общежитий по разным видам спорта, принимать активное участие в спортивных праздниках. Также организовываются отдельные соревнования по видам спорта, наиболее популярным среди них (например, футбол, баскетбол).

При этом преподаватели физической культуры в процессе работы должны учитывать адаптационные возможности студентов по временным и климатическим особенностям, индивидуальные просьбы обучающихся, что особенно важно на первом курсе.

Практический опыт преподавания физкультуры на медицинском факультете показывает, что с обязательными контрольными нормативами, рекомендуемой программой по физическому воспитанию, не справляются в первый год обучения более 50 % студентов-иностранцев. Особенно эта тенденция характерна для девушек – более 65%. Основной причиной этих низких показателей является индифферентное отношение к занятиям физической культурой, которое сформировалось в стране проживания. Абсолютное большинство студентов-иностранцев (71%) не видят в физической культуре возможностей для повышения качества обучения по специальности.

В связи с этим важно формирование положительно осознанного отношения иностранных обучающихся к физической культуре как эффективному средству социальной, психологической и образовательной адаптации и совершенствованию профессионально значимых для будущего врача физических качеств, функций и навыков.

Показатели состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов-иностранцев на начальном этапе обучения ниже, чем у российских сверстников, что негативно влияет на адаптивные возможности организма.

Таким образом, основываясь на вышесказанном, мы разработали следующий перечень рекомендаций:

1. Методически правильно организовывать регулярные занятия физической культурой предпочтительно в смешанных языковых группах, что стимулирует положительную динамику функционального состояния, работоспособности и психологической адаптации иностранных обучающихся.

2. Применять персональные консультации в процессе работы с данной категорией студентов для оказания эффективной помощи в формировании оптимального индивидуального двигательного режима и мотивации к дальнейшей самостоятельной физической активности.

3. Привлекать данную категорию студентов к участию в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях с учетом их

интересов и религиозной, культовой ментальности, что расширяет коммуникативные возможности, формирует положительный психологический климат, содействует социокультурной адаптации.

4. Для эффективной профессиональной деятельности и педагогического взаимодействия с иностранными студентами преподавателям физической культуры необходимо прохождение курсов повышения квалификации по данной тематике и курсов английского языка, составление русско-английского разговорника, касающегося непосредственно заданного предмета обучения.

#### *Список литературы / References*

1. Иванова, Э.Н. Процессы саморегуляции организма первокурсника в меняющихся условиях окружающей среды / Э.Н. Иванова, И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. - Чебоксары : Изд-во Чуваш.ун-та, 2019. - С. 8-12.

2. Липатова, И.Ф. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов вуза./ И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. - Чебоксары: Изд. Чув. Гос. Университета, 2017. - С. 110-115.

3. Липатова, И.Ф. Элективные курсы по физической культуре как возможность индивидуального выбора вида физкультурно-спортивной деятельности самими студентами./ И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. – С.15-21.

4. Максимова, Ф.В. Физическая активность студента как основной фактор укрепления здоровья. / Ф.В. Максимова, И.В. Миронская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы научно-практической конференции. - Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. - С. 24-27.

5. Сорокина, О. Г. Значение физического воспитания в семье. / О. Г. Сорокина, И.Ф. Липатова, Э.Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2014.. – С. 101-105.

6. Сорокина, О.Г. Роль физической культуры и спорта в подготовке студенческой молодежи к трудовой деятельности / О.Г. Сорокина, И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы II Международной науч.- практ. конф., посв. памяти первого олимпийца Чувашии А.В. Игнатьева. – Чебоксары, ГОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», 2010. – С. 310–313.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**Лихачева Г.Т., ст. преподаватель, Свись Ю.В., студент,  
Рахматуллина Р.Р., студент**

*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет  
имени М. Акмуллы», г. Уфа, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье предложены краткие методы совершенствования форм учебной программы по дисциплине «Физическая культура» и элективные курсы по физической культуре и спорту для студентов ВУЗа, которые также позволяют повысить уровень физической подготовленности и физического здоровья студентов.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, студенты, формы, методы, физическая подготовка, элективные курсы по физической культуре и спорту, силовая аэробика.

**IMPROVEMENT OF FORMS AND METHODS OF PHYSICAL  
EDUCATION AND ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT FOR UNIVERSITY STUDENTS**

**Likhacheva G.T., senior lecturer, Svis Yu.V., student,  
Rakhmatullina R.R., student**

*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

*Brief abstract.* The article offers short methods of improving the forms of the curriculum in the discipline "Physical culture" and elective courses in physical culture and sports for university students, which also help to improve the level of physical fitness and physical health of students.

*Key words:* physical education, students, forms, methods, physical training, elective courses in physical culture and sports, power aerobics.

Занятия физической культурой в вузах проводятся в течение всего учебного года, а также осуществляются в различных формах, которые дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Цель физического воспитания в вузах – помощь в подготовке физически развитых, знающих свое дело специалистов. В процессе обучения в вузах по курсу «Физическая культура» и элективные курсы по физической культуре и спорту предусматривает решение таких задач, как воспитание у студентов физических качеств, всесторонняя физическая подготовка студентов, сохранение и укрепление здоровья обучающихся,

приобретение студентами необходимых знаний, умений и навыков по физическому воспитанию и элективным курсам по дисциплине «Физическая культура», подготовка к работе в будущем в качестве инструкторов, тренеров и судей, совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов, воспитание у студентов убежденности в том, что спортом необходимо заниматься систематически.

Процесс занятия по физической культуре и элективным курсам по физической культуре и спорту организуется в зависимости от состояния здоровья студентов, степени их физического развития, а также специфики их будущей профессиональной деятельности. Один из факторов, воздействующих на повышение состояния здоровья студентов – это высокий уровень показателя физической подготовленности. Однако исследования в области физической культуры в течение нескольких лет указывают на снижение развития у студентов таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость.

Поэтому проводятся массовые спортивные мероприятия с целью максимально привлечь студентов и воспитать желание регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом, а также укрепить их здоровье. Занятия по физической культуре и элективные курсы по физической культуре и спорту для многих студентов – это единственный способ получить двигательную нагрузку, а также развивать свои физические качества, но, как показывает практика, традиционные занятия не могут обеспечить полноценную физическую подготовленность студентов.

По результатам опроса на данной стадии пандемии было выявлено, что у студентов осанка стала неровной и округлой, как раз в связи с дистанционным обучением. Правильность осанки всегда актуальна и важна для здоровья. Поэтому многим студентам не помешала бы новая программа физического воспитания, которая в приоритете поможет справиться с плохой осанкой, так как всё же осанка играет ключевую роль в состоянии здоровья человека. Правильная и ровная осанка – поддержание оптимального положения костей, мышц, суставов и других тканей организма так, как задумано природой – т.е. с максимальной эффективностью для производительности человека.

В основном, упражнения делаются с использованием статики, в упоре лежа. Например, нужно лечь на живот и завести ноги под какую-либо опору, на стенку либо диван, руки нужно сцепить в замок за головой и поднять верхнюю часть тела как можно выше. Необходимо задержаться в верхней точке на 3-5 секунд, затем вернуться в исходное положение. Такое упражнение нужно выполнять 2 подхода по 20 раз.

Также решением проблем со слабой физической подготовкой студентов является внедрение в образовательный процесс такой программы физического воспитания как силовая аэробика.

В этой работе использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование, методы математико-статистического анализа.

Одной из важных задач педагогического эксперимента стал подбор средств и методов, которые направлены на развитие основных физических качеств с целью совершенствования физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой и элективные курсы по физической культуре и спорту. В связи с этим на базовом этапе исследования проведено анкетирование для выявления предпочтений студентов: «Какими видами занятий и физическими упражнениями студенты хотели бы заниматься и совершенствоваться?».

По результатам анкетирования выявлено, что студенты больше предпочитают нетрадиционные виды физических упражнений: в частности, аэробикой, стретчингом, пилатес, шейпингом, степ-аэробикой, чирлидинг. Анализ тестирования физических характеристик определил, что у студентов недостаточно развит уровень таких важных физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и координация.

Структура занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия включает в себя аэробные циклические упражнения, такие как ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия была поделена на динамическую аэробную часть, которая включает прыжки, элементы степ-аэробики и силовую, включающую чередование динамичных силовых упражнений и упражнений, которые направлены на мышечное напряжение с последующим расслаблением в форме статических поз.

В заключительной части занятия используются упражнения на растягивание для нервно-мышечной релаксации и восстановления. Расслабление может выполняться на фоне спокойной, релаксирующей музыки.

Силовая аэробика обеспечила усовершенствование уровня физической подготовленности, измеренного до и после эксперимента. В примерном варианте результаты выглядят следующим образом: намного увеличилась сила мышц верхнего и нижнего брюшного пресса, бедра, плечевого пояса – отжимание и подтягивание, гибкость позвоночника и выносливость.

Результаты, которые мы получили в ходе эксперимента, позволяют сделать вывод о том, что методика занятий с использованием средств силовой аэробики в процессе физической подготовки является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности студентов по важным жизненным и профессиональным физическим качествам.

*Список литературы / References*

1. Коробков, А.В.. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. 1983.
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. 1986.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта/ Л. Кун. 1982.
4. Лопатина, З.Ф. Физическая культура и спорт в структуре вузовского обучения / З.Ф. Лопатина // IX международная научно- практическая конференция «физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования», Уфа: УГНТУ. 2020. С. 101-104.
5. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов вуза / Н.С. Носова. 2016.
6. <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25693>
7. [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00088507\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00088507_0.html)

УДК 378 : 796

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ УЗБЕКИСТАНА**

**Мирзаев А.М., доц., Араббоев З.И., студент**  
*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В статье раскрываются вопросы, связанные с непрерывным совершенствованием занятий по физической культуре на примере вуза. Отмечается, что в задачи преподавателей образовательных учреждений нашей республики входит деятельность по совершенствованию занятий по физической культуре. Приведены внешние по отношению к образовательному процессу организационно-административные и внутренние организационно-педагогические факторы, влияющие на данный процесс. Названы функции, обеспечивающие качество образования по физической культуре с опорой на ценностно-смысловой акцент изучения дисциплины «Физическая культура» в вузе со ссылкой на мнение ряда ученых.

*Ключевые слова:* учебное заведение, педагог, обучающийся, занятия по физической культуре, качество образования, непрерывность обучения.

**PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS OF UZBEKISTAN**

**Mirzaev A.M., associate prof., Arabboev Z.I., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article describes issues related to the continuous improvement of physical training on the example of the university. It is noted



that the problem of teachers of educational institutions of our republic includes efforts to improve the physical training. Results are external to the educational process of organizational and administrative and internal organizational and pedagogical factors that affect this process. Named functions providing quality education in physical culture, drawing on the value-semantic emphasis of the discipline “Physical culture” in high school, with reference to the opinion of some scientists.

*Key words:* school, teacher, student, lessons in physical education, quality of education, lifelong learning.

Анализ сложившейся образовательной практики в сфере физической культуры показывает, что большинство выпускников вузов являются субъектными носителями и трансляторами общественных и индивидуальных ценностей. Поэтому понимание сущности дисциплины «Физическая культура» актуализируется, сегодня ещё и с принятием «Государственной программы «Год здоровой матери и ребёнка». В этой связи Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов подчеркивает: «Мы поставили перед собой цель: пусть наши дети с детства считают спорт постоянным спутником в жизни, чтобы спорт на всю жизнь стал настоящим другом, а для этого – создать все условия и возможности. ... В частности, если в 2005 году в нашей стране спортом занимались 30 процентов детей и подростков в возрасте от 6 до 15 лет, в том числе и сельской местности – 20 процентов, то в 2015 году соответственно составили 57,2 процента и 56 процентов.

Если дети в 2005 году посещали занятия по 43 видам спорта, то в настоящее время они занимаются 59 видами спорта, что отражает весомый рост не только количественных, но и качественных успехов в этой области.

Именно такая целеустремленная, стремящаяся к победе молодежь своими успехами подает пример для тысяч и тысяч сверстников, воодушевляет их на достижение больших целей» [1].

Исходя из сказанного, отметим, что в задачи преподавателей образовательных учреждений нашей республики входит деятельность по возведению в ранг величия занятий по физической культуре. Компетентность педагогов в использовании многогранных средств и методов обучения учащейся молодежи сегодня важна и необходима. В этих условиях приобретает особое значение поиск ресурсов, обеспечивающих повышение качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе.

В соответствии с выделенными ценностями образования по физической культуре, которые функционируют в образовательном процессе и принципом «качество процессов переносится на качество результатов», сформулированным А.И. Субетто, качество результатов

образования определяется качеством его содержания и учебно-воспитательного процесса.

Качество образования по физической культуре обеспечивают внешние по отношению к образовательному процессу организационно-административные и внутренние организационно-педагогические факторы. Эти факторы и функции педагога по физическому воспитанию определяют требование к образованности выпускника вуза. К ним относится самостоятельное, методически грамотное владение средствами физического воспитания и укрепления здоровья и его готовности к физкультурной деятельности (достижение физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность).

Образованности в физической культуре и готовности к самостоятельной физкультурной деятельности невозможно достичь без воспитанности, формирования направленности и сознательной эмоционально-волевой активности студента на овладение ценностями образования в этой сфере. Поэтому для выполнения требований Государственного образовательного стандарта по физической культуре тщательно определены и обоснованы цели и задачи образования по физическому воспитанию обучающихся, критерии оценки результативности освоения данной дисциплины в учебных заведениях республики.

Компетенция физической культуры, представленная в стандарте, требует уточнения и расширения, отражения всего необходимого спектра образовательных ценностей физической культуры. В соответствии с общекультурными и специальными ценностями содержания образования по физической культуре, компетенция включает в себя универсальные (над предметные, формирующиеся в рамках этой дисциплины) и специальную (определяющуюся на основе достижения главной цели образования в этой сфере) компетенции.

Качество содержания образования по физической культуре обеспечивает полноценное использование всех свойств и функций его ценностей в образовательном процессе. Функционирование ценностей содержания образования задается методологическими подходами (культурологический, аксиологический, личностно-ориентированный и др.), которые диктуются современными тенденциями развития общества и образования. Также важны в формировании физической культуры у учащейся молодежи республики стратегические и тактические цели; содержание компетенций по физической культуре; методологические подходы к их формированию; критерии оценки и конкретные требования к освоению содержания данной дисциплины, выявляемые в объективных, то есть измеряемых и субъективных показателях.

Ценностно-смысловой акцент изучения дисциплины «Физическая культура» для студента предусматривает его конкретный прогностический результат образования.

На уровне процесса образования представим следующие факторы по непрерывному совершенствованию занятий по физической культуре.

Фактор информационно-методического и материально-технического оснащения образовательного процесса (достаточность и доступность соответствующих программе обучения методик, технологий, источников информации, в том числе с использованием современных технических средств, наличие достаточного количества мест занятий, их оборудование, спортивный инвентарь, материальная поддержка труда и повышение квалификации и переподготовка преподавателя и т.п.). Этот фактор во многом определяется социально-экономическими возможностями вуза. Влияние педагога на этот фактор может состоять в разработке учебно-методического обеспечения образовательного процесса, получении грантов на научные исследования и др.

Фактор планирования ректоратом занятий по физической культуре в образовательном процессе вуза зависит от понимания администрацией специфики этой дисциплины, условий для реализации её содержания, оздоровительных, воспитательных и развивающих личностных потенциалов, связанных с психофизиологическими возможностями студентов (например, недопустимо ставить занятия два дня подряд и т.д.). Предусматривается также планирование необходимого и достаточного количества лекций и методико-практических занятий в учебном процессе, так как в настоящее время по различным причинам организационного, материального, личностного плана они зачастую заменяются практическими. Эти факторы влияют на улучшение качества планирования занятий по физической культуре в учебном расписании.

Фактор социокультурной среды вуза, создание которой зависит во многом от администрации и сотрудников, обеспечивающих соприкосновение студентов с общекультурными ценностями и поощряющих самостоятельные занятия студентов физической культурой, участие в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, предоставление условий для их проведения. Педагог физического воспитания способствует созданию социокультурной среды организацией внеучебной, спортивной, секционной, клубной, туристической и другой физкультурной деятельности студентов и профессорско-преподавательского состава вузов.

Фактор отношений студентов к физической культуре (смыслы, представления, интересы, мотивы и др., уровень владения компетенциями, способности к саморазвитию в этой сфере). Он зависит от их предшествующего опыта физкультурно-спортивной деятельности. Семья, общеобразовательная школа, профессиональный колледж, академический

лицей, вуз, детско-юношеские спортивные школы и другие воспитывающие структуры участвуют в передаче обучающимся системы ценностей, в числе которых находятся и ценности физической культуры. Педагогом диагностируется уровень развития физической культуры обучающихся, который учитывается при планировании содержания и процесса образования.

Фактор оперативного планирования содержания и процесса образования. Необходимо умение педагога ставить цели, выбирать необходимые для их достижения методики и технологии, осуществляя проектирование тем учебного курса (выбор педагогических и физкультурно-спортивных методов обучения путем общения, взаимодействия, самообразования и др.), профессионально-личностным развитием студентов на основе изучения их индивидуальности. Педагог реализует образовательные технологии, создает необходимые для достижения поставленных целей психолого-педагогические условия, проводит анализ качества проведенных учебных занятий, оценивает результаты своей деятельности и деятельности студентов, оптимизирует образовательный процесс.

Фактор отношений педагога к профессиональной деятельности (смыслы, представления, интересы, мотивы, убеждения и др.) и научной, физкультурно-спортивной деятельности, личностному саморазвитию, уровень его психолого-педагогической и специальной компетентности, общекультурное и профессиональное саморазвитие. Им осуществляется рефлексия педагогической деятельности, повышается социокультурная и профессиональная компетентность.

Названные факторы влияют на целостный процесс обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» который по мнению В.С.Леднева, характеризуется тремя основными проекциями: научением (передачей знаний, формированием умений), воспитанием свойств и качеств поведения человека (воли, характера и др.), развитием (физическим и умственным) [3, С. 344]. В характеристиках результативности образовательного процесса по данной дисциплине должны присутствовать показатели и критерии образованности, воспитанности, уровня развития личности в данной сфере.

#### *Список литературы / References*

1. Каримов, И.А. Здоровый народ способен на великие свершения / И.А. Каримов // Народное слово. – Т., 2016. – № 30 (6435). – С. 1-2.
2. Субетто, А.И. Сочинения. Ноосферизм: В 13 т. – Т. 8: Квалитативизм: философия и теория качества, квалитология / Под ред. Л.А. Зеленова. – СПб.-Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. – 392 с.
3. Леднев, В.С. Содержание образования: учебное пособие / В.С. Леднев. – М.: Высшая школа, 1989. – 360 с.

## **СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В СТУДЕНЧЕСКИХ ОБЩЕЖИТИЯХ**

**Мифтахов Р.А., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной  
медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Россия*

*Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВОЦ РФ  
«Российский университет кооперации», г. Казань, Россия*

**Миндубаев А.М., преподаватель**

*ФГБОУ ВО Казанская государственная академия ветеринарной медицины  
имени Н.Э. Баумана, г. Казань, Россия*

*Краткая аннотация.* Данная статья посвящена организации спортивного досуга молодежи, проживающей в общежитии. Цель работы – привлечь внимание молодежи к организации спортивно-массовой работы, в целях воспитания физических, эстетических и духовных качеств. В соответствии с основной целью работы были поставлены следующие задачи:

- рассмотреть возможные формы спортивно-массовой работы в общежитии,
- выявить положительные стороны вовлечения молодежи в организацию спортивно-массовой работы.
- акцентировать формирование потребности студентов в здоровом образе жизни.

*Ключевые слова:* студент, туризм, соревнования, спорт, общежития, молодежь.

## **SPORTS AND MASS WORK IN STUDENT HOSTELS**

**Miftakhov R.A., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman*

*Kazan Cooperative Institute (branch), Kazan, Russia*

*Russian University of Cooperation, Kazan, Russia*

**Mindubaev A.M., teacher**

*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman,  
Kazan, Russia*

*Brief abstract.* This article is devoted to the organization of sports leisure for young people living in a hostel. The purpose of the work is to draw the attention of young people to the organization of mass sports work, in order to educate physical, aesthetic and spiritual qualities. In accordance with the main goal of the work, the following tasks were set:

- to consider possible forms of mass sports work in the hostel,

- to identify the positive aspects of involving young people in the organization of mass sports work.

- to emphasize the formation of students' needs for a healthy lifestyle.

*Key words:* student, tourism, competitions, sports, hostels, youth.

Хорошо продуманная система организации спортивных соревнований способствует вовлечению проживающих в общежитии к занятиям массовой физической культурой и спортом. Наиболее распространенными формами соревнований в общежитии являются: первенства - проводятся по отдельным видам спорта между комнатами, этажами, общежитиями; спартакиада проводится по нескольким видам спорта; товарищеская встреча – проводится между двумя или несколькими спортивными командами.

Для проведения соревнований спортивному сектору общежития совместно с коллективом физкультуры (спортклубом) необходимо разработать положение, составить смету расходов и утвердить их на заседании профкома. В положении должны быть указаны: цели и задачи соревнований, время и место проведения, руководство проведением соревнования, участники соревнований, программа соревнований, условия проведения личного и командного зачетов, условия награждения победителей, порядок представления заявок [1].

Виды спорта выбирают в зависимости от контингента проживающих, их интересов, склонностей и наличия материально-технической базы. Наиболее распространенные и популярные виды спорта в общежитии – волейбол, футбол, баскетбол, шахматы, шашки, настольный теннис, гири.

В программу зимних и летних спартакиад «Здоровье» включают соревнования по многоборью комплекса ГТО, спортивные игры. Спартакиады проводятся в два этапа: I этап - соревнования между командами этажей и блоков; II этап - финальные соревнования между общежитиями.

Совету общежития совместно с воспитателями и администрацией общежития необходимо заслушивать на своих заседаниях ответственных за проведение спортивно-массовой работы о ходе подготовки и проведении спартакиад.

Активно способствуют развитию физической культуры и спорта в общежитии смотры-конкурсы на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [2].

В условиях такого смотра-конкурса можно включить следующие показатели: количество занимающихся утренней гимнастикой (в процентах к числу проживающих в общежитии); количество занимающихся в спортивных секциях, группах, количество команд (в процентах к числу проживающих в общежитии); количество жильцов,

принявших участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в общежитии (в процентах к числу проживающих в общежитии); количество значкистов ГТО (в процентах, к числу проживающих в общежитии); количество спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; количество совершенных туристских походов; наличие плоскостных сооружений; наличие спортивного инвентаря; уровень организации пропаганды физкультуры и спорта (стенгазеты, уголки физкультурника, фотомонтажи и др.).

Самодетельный туризм широко привлекает внимание молодежи. Организация работы по самодетельному туризму в общежитии должна начинаться с секционных занятий, под руководством преподавателя физической культуры. В таких секциях молодежь изучает географию места, способы преодоления препятствий, способы ориентации на местности, правильность установки палаток.

Особое место в самодетельном туризме занимают соревнования и слеты [3]. Соревнования по проверке туристских знаний и навыков хорошо проводить на туристской полосе препятствий, когда команда в полном составе помогает друг другу, проходит все элементы трассы, или как туристскую эстафету, в которой каждый элемент проходится последовательно только одним участником команды.

Таким образом, рассмотрев систему организации спортивно-массовой работы в общежитии, можно выявить положительные моменты этой системы, а именно вовлечение молодежи в организационную работу совместно с преподавателями и воспитателями, выработка систематичности и регулярности занятий по физической культуре, воспитание физических качеств у молодежи и здорового образа жизни.

#### *Список литературы / References*

1. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://bstudy.net/693708/pedagogika/> Положение и программа соревнований. Содержание разделов положения о соревнованиях.
2. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://multiurok.ru/> Организация смотров-конкурсов на лучшую постановку массовой физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и в загородных зонах отдыха.
3. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://studme.org/335388/turizm/> Самодетельный туризм.

УДК 37.04

**ЦИФРОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ (НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И СПОРТ»)**

**Мрочко О.Г., канд. ист. наук**

*Московская государственная академия водного транспорта – филиал  
ФГБОУ ВО «ГУМ РФ имени адмирала С.О. Макарова», г. Москва, Россия*

**Козлова Т.К., учитель**

*ГБОУ школа №171, г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация.* Рассматривается роль информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Анализируется электронная информационно-образовательная среда учебного заведения. Исследуются информационные потребности и интересы учащейся молодежи. Раскрывается опыт дистанционного обучения, определяется значимость электронного портфолио обучающихся. Приводятся результаты опроса учащихся относительно отношения к дистанционному обучению как форме образовательного процесса.

*Ключевые слова:* дистанционное обучение, электронная информационно-образовательная среда, информационные коммуникационные технологии, элективные курсы, электронное портфолио.

**DIGITAL COMMUNICATIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS  
(ON THE EXAMPLE OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT")**

**Mrochko O.G., cand. of hist. science**

*Moscow State Academy of Water Transport - branch of the Federal State  
Budgetary Educational Institution of Higher Education "GUMRF named after  
Admiral S.O. Makarov", Moscow, Russia*

**Kozlova T.K., teacher**

*School №171, Moscow, Russia*

*Brief abstract.* In this articles author considers the role of information and communication technologies in the educational process and analyzes the electronic information and educational environment of the educational institution. The information needs and interests of students. Author reveals the experience of distance learning and determines the importance of the electronic portfolio of students. The results of a survey of students regarding the attitude to distance learning as a form of educational process are presented.



*Key words:* information communication technologies; distance learning; electronic information and educational environment; elective courses; portfolio.

Пандемия и последовавшие карантинные меры обусловили необходимость оперативного внедрения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) во все без исключения сферы жизнедеятельности общества, в т.ч. в сферу образования. Учебные заведения (вузы, колледжи, лицеи, школы) перешли на дистанционное обучение. Были разработаны электронные учебные курсы, которые размещаются на различных интернет-платформах. Занятия по дисциплинам, включая физическую культуру и спорт, проводились в формате видеоконференций. Активно использовались электронные интернет-платформы.

Разработка и внедрение ИКТ обусловило формирование в учебных заведениях цифрового информационного пространства [1]. Основными средствами его формирования являются электронные средства массовой информации и коммуникации (ЭСМИиК – телевидение, радиовещание, интернет-медиа, социальные сети и др.), а также различные персональные технические устройства. Обучающиеся были «технически» оснащены: 43% пользуются персональными компьютерами, 52% – ноутбуками, 21% – планшетами, 57% – смартфонами, а 5% – другими гаджетами.

Следует отметить, что учащиеся были готовы к дистанционному обучению. 36% опрошенных уверенно пользуются цифровыми средствами коммуникации, 45% - достаточно грамотны, а 19% полагают, что им необходимы новые знания и навыки, связанные с цифровым обучением[2].

В системе ЭСМИиК интернет занимает ведущее место. Проведенные авторами исследования показали, что большинство учащихся (78,8%) уделяют глобальной сети от 4 до 10 часов в день. Отметим, что предпочтение научным материалам и учебной литературе в Интернете отдают 30,1% респондентов.

На сегодняшний день Интернет является для учащихся основным источником новостной информации о физической культуре и спорте. На это указали 72,26% опрошенных. Их информационные потребности разнообразны. Интересуют их футбол (43,06%), хоккей (22,62%), волейбол (16,79%), биатлон (8,76%); фигурное катание (8,03), бокс (7,29%), баскетбол (5,11 %), плавание (5,11%), художественная гимнастика (5,11 %), настольный теннис (4,38%). Еще выделяют горные лыжи, борьбу, фехтование, легкую атлетику, греблю и др.

В российских учебных заведениях в настоящее время создана электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС). Она включает электронные информационные и образовательные ресурсы, телекоммуникационные технологии и технические средства, которые обеспечивают ее функционирование [3]. ЭИОС предназначена для

решения задач, связанных с применением новых технологий обучения и методов контроля, оценки и мониторинга достижений обучающихся в различных видах деятельности, в т.ч. спортивной и физкультурно-оздоровительной.

В этом отношении представляют интерес ответы на вопрос об отношении учащихся к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту. Так, 54% опрошенных постоянно интересуются такой информацией в ЭСМИиК, 45% иногда интересуются, а вообще не интересуется только 1%.

Внедрение ИКТ в содержание предметных областей подразумевает информатизацию и компьютеризацию форм, методов и средств учебного процесса. В образовательных учреждениях созданы сайты факультетов и кафедр, где размещаются дидактические материалы по учебным дисциплинам, работают электронные библиотеки, используются мультимедийные средства и др. В предметном обучении активно используются все виды инновационных методов контроля, анализа и оценки.

И на первом месте размещение на сайте (портале) учебного заведения результатов промежуточного контроля успеваемости обучающегося (зачетов, экзаменов, защиты рефератов, выполнения контрольных работ); информации об участии в спортивных соревнованиях (призовые места, награды, грамоты) и др. Кстати, абсолютное большинство (88%) обучающихся хорошо информированы об электронных порталах и сайтах учебных заведений.

Полагаем, что главным инструментом контроля и самооценки успехов обучающегося в учебе является его электронное портфолио. Каждый обучающийся создает и размещает его на «Образовательном портале». Опрос показал, что без малого 70% учащихся имеют личное портфолио на портале. Как известно, новые образовательные стандарты вводят оценку личных достижений. Это обеспечивает мониторинг развития основных компонентов личности учащегося: социальных, моральных, профессиональных, физических и др.

К сожалению, на вопрос «Размещаете ли вы в личном электронном портфолио результаты реализации индивидуальной оздоровительной программы (видео с занятий физической культурой, фотографии, дипломы и грамоты за достижения в спорте и т.д.) 82% опрошенных ответили отрицательно. При этом почти половина обучающихся (49%) полагает, что информации об успехах в спорте в портфолио должно быть значительно больше.

Электронное портфолио – это демонстрация достижений учащегося в различных сферах деятельности (учебно-познавательной, физкультурно-спортивной, культурно-массовой и др.). По сути, сегодня портфолио –

способ самореализации, самооценки и, в какой-то степени, самоутверждения молодых людей [2].

Электронное портфолио – это инновационный интерактивный метод оценки достижений обучающегося за определенный период времени [4]. Постоянное обновление содержания личного электронного портфолио – одно из важнейших условий и факторов его действенности как инструмента самооценки достижений обучающегося. Однако почти 60% из числа имеющих портфолио не вносят изменения в его содержание, структуру, дизайн, т.е. не обновляют его.

Что касается дистанционного обучения в условиях пандемии, то больше половины обучающихся (54,1%) быстро освоились к нему, у 33,2% были технические проблемы, а 15,3% не смогли адаптироваться к новым условиям. Самыми востребованными образовательными инструментами для обучающихся в условиях пандемии оказались: электронная почта – 76,9%; 74,7% – ZOOM; специальные вузовские платформы – 43,6%; WhatsApp – 40,6%; YouTube – 16,2% опрошенных.

Представляет интерес ответы учащихся на вопрос, какая форма обучения для них наиболее предпочтительна. Всего лишь 7% хотят учиться исключительно в онлайн-формате, т.е. дистанционно, 62% – отдают предпочтение традиционной форме (т.е. занятиям в аудитории), а 44,5% считают необходимым сочетание этих форм.

#### *Список литературы / References*

1. Шамшурин, Д.А. Цифровые медиа как фактор культурной глобализации / Д.А. Шамшурин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2018. – № 6. – С. 70-75.
2. Мрочко, Л.В. Электронная информационно-образовательная среда вуза: мониторинг достижений студента (по опыту исследования) / Л.В. Мрочко, О.Г. Мрочко, Т.Г. Яковчук // [Экономические и социально-гуманитарные исследования](#). – 2019. – №1, – С. 149-154 // <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37273515>.
3. Костылев, Д.С. Реализация требований Федерального образовательного стандарта к функционированию электронной информационно-образовательной среды института / Д.С. Костылев, Е.Ю. Саляева, О.И. Ваганова, Л.И. Кутепова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т.5. – № 2. – С. 80-82.
4. Пираков, Ф.Д. Система электронного портфолио студента (Е-портфолио) как элемент информационной среды управления учебным процессом в педагогическом вузе / Ф.Д. Пираков, А.П. Клишин, Л.В. Ахметова // Вестник Томского гос. ун-та. – 2018. – № 1. – С.148-154.

УДК 378 : 796

## **ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Набиев Т.Э., канд. пед. наук, доц.**

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* Актуальность освещенных в статье вопросов во многом определяется жизнедеятельностью сегодня, это – ведение здорового образа жизни. Необходимо повысить требовательность к освоению научных знаний по вопросам ведения здорового образа жизни в высших учебных заведениях, создавать оптимальные условия для того, чтобы человек мог приобрести требуемые научно практические знания по вопросам ведения здорового образа жизни, и реализовать их на практике.

*Ключевые слова:* здоровье, двигательная активность, здоровы образ жизни, самостоятельные занятия, физические упражнения.

## **PROBLEMS OF PRESERVING AND IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH**

**Nabiev T.E., cand. of pedag. science, associate prof.,**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The relevance of the issues covered in the article is largely determined by life today, this is the maintenance of a healthy lifestyle. It is necessary to increase the requirements for the development of scientific knowledge on healthy lifestyles in higher educational institutions, to create optimal conditions for a person to acquire the required scientific and practical knowledge on healthy lifestyles, and put them into practice.

*Key words:* health, physical activity, healthy lifestyle, independent studies, physical exercises.

С ухудшением антропогенной обстановки в мире актуальными становятся вопросы сохранения и поддержания здоровья у обучающихся студентов в вузе (будущих специалистов различного профиля). Как показывает статистика в последние годы число студентов с хорошим и высоким уровнями здоровья значительно сократилось. За последнее время число здоровых молодых людей, поступивших в высшую школу, уменьшилось, в процентном отношении составляет около 10% из общего контингента поступивших в вуз. Как известно причин в этом немало, и одной из них была и остается малоподвижный образ жизни [2].

Ухудшение состояния здоровья молодых людей поступивших в вуз, повышение их заболеваемости связано с учебной перегрузкой и гиподинамией, с недостаточностью или отсутствием разработанностью программно-методических основ обучения здоровому образу жизни средне-образовательной школы, с отсутствием научно-обоснованных педагогических рекомендаций по развитию валеологических знаний и умений в их использовании, которая связано с необходимостью для сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей трудовой деятельности в целом. Преподавательский состав кафедры «Физическое воспитание» настоятельно рекомендует рассматривать выше указанные проблемы более тщательно и глубже.

В современных социально-экономического и политического условиях развития нашего общества, в связи с переходом на новую систему образования резко обострились проблемы воспитания молодого поколения. Крушение прежних и отсутствие новых идеалов и ценностей в воспитании привело значительную часть подрастающего поколения к ориентации только на материальные стимулы, агрессивности и преступности.

Сегодня одним из важнейших направлений в организации воспитания студенческой молодежи остается физическая культура. Основной акцент направлен на внеучебную (досуговую) деятельность студентов, которая выражается в различных формах физического воспитания и в частности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, организацию [3] и проведение спортивно-массовых мероприятий. Важность данной работы заключается в привлечении студентов к занятиям физическими упражнениями или спортом, развитию и совершенствовании организации спортивно-массовых мероприятий, ориентации студентов на социальные способы проведения досуга, а главное - в агитации и пропаганде здорового образа жизни.

Несмотря на достаточно высокие достижения науки в современной медицине, система здравоохранения оказалась бессильной перед разрешением ряда проблем здоровья студенческого возраста в эпидемиологическое время. Основное внимание со стороны медицины «сегодня» уделено к больному человеку, его лечению до выздоровления. Вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья, профилактикой и предупреждением заболеваемости, восстановлением работоспособности оказались вне поля зрения. В связи с этим образовательным учреждениям необходимо взять на себя часть просветительной и оздоровительно-профилактической работы, направленной на сохранение и укрепление психофизического здоровья, на воспитание здорового образа жизни не только студенческой молодежи, но и сотрудников.

Одним из направлений в решении данной проблемы среди студенческой молодежи и сотрудников может оказать пропаганда здорового образа жизни, конечной целью которого является совершенствованию приобретенных знаний, умений и навыков в грамотном ведении образа жизни, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, что является одним из фактора жизнедеятельности – «долголетия».

Как мы знаем, из источников научно-методической литературы, лидирующее место по заболеваемости людей данного возраста занимают: нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, заболевания органов пищеварения и различные аллергические заболевания [4]. В условиях нестабильной социально-экономической ситуации резко ухудшилось состояние здоровья населения, и повысилась заболеваемость. Это обусловлено не только проблемами социально-экономической, экологической ситуации, но и отсутствием должной воспитательно-образовательной, просветительно-оздоровительной и лечебно-профилактической деятельности среди людей данного возраста, которая должна быть направлена на сохранение и укрепление своего здоровья.

Отсутствие баланса разных видов трудовой деятельности, в том числе: недостаточная двигательная активность, нарушение режима учебно-трудового процесса и отдыха - ухудшают работоспособность и повышают заболеваемость. В данном случае к факторам риска, ухудшающим здоровье данной группы людей, относятся: вредные привычки, провоцирующие развитие заболеваний; нерациональное питание (в особенности среди студентов, проживающих в общежитиях); неупорядоченный режим дня; учебно-трудовая перегрузка; гиподинамия; несбалансированное чередование разных видов деятельности (учебной, трудовой и отдыха) в режиме дня. Поэтому необходимо постоянно учить и совершенствовать здоровый образ жизни, воспитать ответственное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья [5]. Пути решения следуют через повышение валеологической грамотности преподавательского состава, самих обучающихся и их родителей. С этой целью необходимо включить в программу самостоятельных занятий по дисциплине «физическое воспитание и спорт» раздел – здоровый образ жизни (совершенствование приобретенных знаний, умений и навыков).

«Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, — это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время. При этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий» [6]. Самоподготовка — форма самостоятельной работы обучающихся, организуется под руководством

преподавателя с целью закрепления и углубления знаний, полученных на занятиях, а также для подготовки к восприятию нового учебного материала, а иногда и для самостоятельного решения посильной познавательной задачи. [7]. Самоподготовка по «физическому воспитанию» — одна из форм самостоятельной работы (занятия физическими упражнениями или спортом), которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные занятия физическими упражнениями в условиях самоподготовки способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельно заданий по дисциплине «физическое воспитание и спорт» вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию приобретенных двигательных навыков и умений, повышению психофизического здоровья и его развития.

#### *Список литературы / References*

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020г. «О мерах по внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».
2. Эрдонов, О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов: учебное пособие / О.Л. Эрдонова. - Т., 2012.
3. Матузов, Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие / Л.Е. Матузов. - Уфа, 2013.
4. Разакова, Ф.С. Рекомендации к проведению практических занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации / Ф.С. Разакова, Т.Э. Набиев. - Т., 2020. – 58 с.
5. Набиев, Т.Э. Руководство по организации и проведению мониторинговых исследований физического здоровья и двигательной подготовленности студентов: методические рекомендации / Набиев, Т.Э., Л.П. Варламова. - Ташкент, 2011. - 32 с.
6. Богданович, Л.А. Ценностная ориентация аспект здорового образа жизни подростка / Л.А. Богданович // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - Коломна, 1998. - С. 159-160.
7. Набиев, Т.Э. «Физическая культура» в вузах нефизкультурного профиля: учебное пособие / Т.Э. Набиев. - Т., 2019. - 192 с.

УДК 796.062

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ**

**Намазов А.К., канд. физ.-мат. наук, доц., Намазов К.А., студент  
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра  
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия**

**Шамрай Л.В., канд. пед. наук, доц.**  
*ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный  
медицинский университет имени академика И.П. Павлова»,  
г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В современном мире полном стресса и давления со стороны общества, ментальное здоровье имеет особо значимое место в жизни человека. Очень важно внедрить и развивать здоровый образ жизни, ведь от этого напрямую зависит благополучие и процветание всего общества.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, личность, интеллектуальные способности, адаптация.

## **THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF THE PERSONALITY**

**Namazov A.K., cand. of physic. and math. science, associate prof.,  
Namazov K.A., student**

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

**Shamray L.V., cand. of pedag. science, associate prof.**

*The First Pavlov State Medical University of St. Petersburg,  
St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* In the modern world full of stress and pressure from society, mental health has a particularly significant place in human life. It is very important to introduce and develop a healthy lifestyle, because the well-being and prosperity of the whole society directly depends on this.

*Key words:* sport, physical culture, personality, intellectual abilities, adaptation.

*Введение.* Здоровье – основа нашего существования, без которого мы не можем полноценно жить. От него зависит не только наше самочувствие, но и качество нашей жизни. Часто, произнося тосты или празднуя какие-либо события, мы в первую очередь желаем человеку здоровья, ведь это фундамент, на котором держится вся наша жизнь. Но что, же такое здоровье? Многие воспринимают это слово, как показатель физического состояния тела человека, но ведь здоровье характеризует не только физическое благополучие, но и психическое и социальное. Физическая культура и спорт – уникальный инструмент поддержания здоровья, ведь они влияют не только на физическое состояние тела, но и ментальное, то есть комплексно развивают работу организма.

*Понятие физической культуры личности.* Занятия спортом очень важны, потому что во время выполнения физической активности происходит основное формирование личности человека. Что такое



физическая культура личности? Это все его качества, которые он приобрёл при занятиях спортом и которые проявляются в стремлении развивать свою физическую сущность. В процессе занятий физической культурой и спортом человек познаёт себя и окружающий его мир.

Условием, необходимым для формирования физической культуры личности является стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей. Самое основное требование – умение применять полученные знания и навыки на практике. Физическая культура способна:

- развивать интеллектуальные способности, например, анализировать и суммировать, объяснять и применять свои знания в различных сферах жизни;
- воспитывать всевозможные физические качества, учитывая оздоровительное действие физической нагрузки;
- развивать научное мировоззрение, гражданственность, моральные и эстетические качества и активное отношение к работе и труду;
- обучить различным средствам самодисциплины

*Влияние физической культуры на человека.* Занятия физической культурой положительно влияет на развитие коммуникативных способностей человека таких, как общительность, коммуникабельность, самостоятельность, а также помогают и учат нас работать в группе. При занятиях физическими упражнениями, человек развивает и совершенствует свои физические возможности. Происходит формирование таких качеств личности как: эстетические; нравственные; волевые; смелость; инициативность; терпимость и т.п.

Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают умение быть настойчивыми, умение преодолевать трудности, добиваться поставленных целей и в конечном итоге воспитывают трудолюбие.

В России физическая культура считается одним из основных средств воспитания человека, сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство. Физически развитый человек, который беспокоится за свое здоровье, должен думать и о других, быть добрым и сопереживающим.

Физкультура позволяет найти решение проблемы гармонизации природного, общественного и духовного в нас. Все люди должны уметь обдумывать свои поступки и нести ответственность за их последствия. Нужно уметь рассуждать и приходиться к логическому заключению, а также уметь применять их на практике. Этого можно достичь лишь при нормальном физическом и умственном образовании личности.

На физкультуре человек не только улучшает свои умения и навыки, но и вырабатывает нравственные качества. На соревнованиях закаляется характер и вырабатывается уважение к окружающим. Физическая культура

определяет поведение человека в разных жизненных ситуациях, помогает решить социальные задачи, то есть прививает нам культуру и прививает качества, необходимые для взрослой жизни. Под основными задачами физического воспитания в общеобразовательных учреждениях понимают именно те задачи, которые способны оказать влияние на личность ребенка. На сегодняшний день к ним относятся формирование:

- предрасположенности к здоровому образу жизни;
- чувства «коллективизма» и взаимопомощи;
- нетерпимости к несправедливости, обману;
- таких качеств как: воля, самодисциплина, смелость, стойкое перенесение трудностей;
- навыков самоконтроля за здоровьем, физическим развитием, за уровнем физической и спортивной подготовкой.

Значит, физическая культура и спорт способствуют комплексному развитию личности во взаимодействии с окружающим миром.

*Физическая культура в жизни общества.* Физическая культура относится к такой области социальной деятельности, в которой происходит процесс формирования и реализации социальной активности людей. Она является своеобразным индикатором состояния развития общества в целом, характеризуется как одна из форм проявления его социальной, политической и моральной направленности. Также физическая культура способна определяться как деятельность, в основе которой лежит сохранение и поддержание здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной физической активности. К основным показателям, характеризующим состояние физической культуры в обществе относят: уровень состояния здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в таких сферах жизнедеятельности как: процесс воспитания и образования, процессе бытовой и производственной жизнедеятельности.

Стоит отметить вклад известного ученого и исследователя П.Ф. Лесгафта, который отмечал существование тесной взаимосвязи между умственным и физическим развитием человека. Именно он отметил, что «умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

Процесс развития культуры характеризуется наличием следующих составляющих: создание, сотворение культуры, выделение в ней собственных сущностных сил. Человек формирует себя в качестве существа, осваивающего и применяющего знания предшествующей культуры. Важное значение для теории воспитания, имеет анализ психолого-педагогического аспекта гуманизма, его проявления как личностного качества.

Стоит отметить, что семья занимает важное место в формировании отношения детей к спорту, активность и инициативу. Это обуславливается близким эмоциональным взаимодействием детей и взрослых в разных ситуациях. Родители должны поощрять детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом; следить за состоянием их детей.

Именно физическая культура способна раскрыть возможности человека с помощью использования системы средств и методов. В системе социальных отношений человек определяется, как биологическое существо при этом главной целью его жизнедеятельности определяется обеспечение его физического комфорта. В процессе развития личности происходит формирование личностных установок и ценностей, установление симпатий и антипатий, индивидуальных целей и намерений, которые определены шаблонами поведения и ответственности, согласно личностных установок. Благодаря данному процессу происходит обретение человеком социальной сущности, которая отражает его социальные отношения и составляет личностную социальную систему.

Сегодня под термином «культура» принято понимать личностные черты индивида, формы поведения человека в различных сферах деятельности. Данное понятие принято рассматривать в двух основных направлениях: как отражение материального и духовного процесса деятельности людей и как результат этой деятельности. В основе данного процесса определяется развитие физических и умственных способностей индивида. Современное общество понимает актуальность данной проблемы, ведь от этого напрямую зависит показатель успешности, но и определяется уровень здоровья человека.

Наряду со становлением систем образования и воспитания физическая культура становилась базовой дисциплиной формирования двигательных умений и навыков. По новому стали воспринимать сущность физической культуры, когда осмыслили ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Духовное воспитание рассматривается как педагогическая система, решающая вопросы комплексного развития личности.

Во время спортивных мероприятий учащиеся подвергаются физическим и моральным нагрузкам: быстрая смена обстановки, зависимость исходов игры от усилий каждого члена команды, умение подстраиваться под интересы коллектива, следовать правилам игры, относиться с уважением к сопернику. Все вышеперечисленное содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, самостоятельность, ответственность, выдержка, дисциплинированность.

Физическая культура - одна из тех сфер общественной активности, в которой образуется и осуществляется социальная деятельность людей. Она

выражает положение общества, является одной из форм проявления его социальной, политической и нравственной структуры.

*Заключение.* Здоровье, несомненно, является базовой потребностью человека, одной из самых важных ценностей. Значимость физической культуры и спорта активно внедряется в повседневную жизнь людей. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и дух, укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, воспитывают требующиеся черты личности, моральные и физические качества, необходимые в дальнейшей профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт способствуют не только физическому развитию, но и формируют важные представления и убеждения в области морали, этики и нравственности.

#### *Список литературы / References*

1. Абрамова, Е. М. Роль физической культуры и спорта в развитии личности человека / Е.М. Абрамова // Сфера знаний: научное взаимодействие в рамках образовательного процесса. – 2018. – С. 324-328.

2. Данилина, К.К. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / К. К. Данилина // Вопросы педагогики. – 2019. – №. 4-1. – С. 56-60.

3. Евсеев, В.В. Физическая культура и ее ценности в структуре жизнедеятельности / В.В. Евсеев, А.К. Намазов, Н.П. Шарнин // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. 2018. С. 27-30.

4. Евсеев, В.В. Физическая культура: формирование мотивации студентов к двигательной активности и здоровьесбережению / В.В. Евсеев, В.П. Сущенко, А.К. Намазов, Н.П. Шарнин // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2018. - Т. 13.- № 2. - С. 616-623.

5. Маркелов, И. П. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / И.П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – №. 4.

6. Яичников, И.К. Сравнительный анализ характеристик психофизического развития первокурсников различных категорий здоровья /Яичников И.К., Намазов А.К.О., Устинова О.Н.//НЕДЕЛЯ НАУКИ СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием. 2016. С. 73-75.

УДК 378 : 796 : 61

## **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Платунов А.И., ст. преподаватель**

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В данной статье мы попытались проанализировать изменения в преподавании дисциплины «физическое воспитание», которые были продиктованы необходимостью дистанционного обучения во время карантина Covid-19. Мы признаем необходимость дальнейшего изучения и применения дистанционных форм обучения в преподавании дисциплины «физическое воспитание».

*Ключевые слова:* дистанционное обучение, локдаун, пандемия, физическое развитие.

## **DISTANCE LEARNING ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Platunov A.I., senior lecturer**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* In this article, we tried to analyze the changes in the teaching of the discipline "Physical education", which were dictated by the need for distance learning during the Covid-19 quarantine. We recognize the need for further study and application of distance learning in teaching the discipline "Physical education".

*Key words:* distance learning, lockdown, pandemic, physical development.

В период пандемии и перехода на дистанционное обучение по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» на кафедре «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека студентам было предложено повысить знания о своих показателях физического развития и физической подготовленности путем ведения дневника самоконтроля, который позволил бы сформировать осознанное отношение к здоровью и необходимости вести здоровый образ жизни.

В дневнике самоконтроля студентам были предложены самостоятельные наблюдения за состоянием организма, которые помогут правильно регулировать величину и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль сводился к учёту субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит) и объективных данных (вес, пульс, частота дыхания). Все данные предлагалось заносить в дневник специально заведенный для этого. Записи в дневнике предлагалось делать три раза в неделю, вести регистрацию данных и фиксировать их в одни и те же часы и при одинаковых условиях.

А также студентам еженедельно в период пандемии предлагались различные комплексы упражнений УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика), упражнения для развития ловкости, силы, быстроты,

выносливости, гибкости в домашних условиях. Все эти комплексы демонстрировались онлайн во время занятий на платформе Zoom, а затем на платформе, специально разработанной университетом для всех дисциплин.

Для получения баллов по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» студенты выполняли запись роликов различных упражнений, заданных преподавателем (подтягивание, отжимания) – юноши, (прыжки через скакалку, отклоны туловища) – девушки. В теоретическом разделе студентам читался материал, который соответствовал рабочей программе дисциплины. Преподавателями были подготовлены презентации по темам согласно календарного плана, а также по истории видов спорта программы соревнований среди студентов «Универсиада».

При проверке заданий и дневников самоконтроля у студентов было определено приобретение лишнего веса, что связано с недостаточным количеством подвижности и большим проведением времени у компьютеров.

Студенты жаловались на недостаточность подвижности в условиях карантина, и проблемой по освоению дисциплины «Физическое воспитание и спорт» в том, что теоретические занятия сильно уступают в качестве практическим.

Также необходимо отметить и ухудшение эмоционального состояния студентов во время карантина. В задачи педагогов входило не только помогать студентам поддерживать физическую форму, обучать способам достижения физической активности в условиях замкнутого пространства, но и в рамках дистанционных занятий выстраивать коммуникацию со студентами так, чтобы они имели эмоциональную поддержку, получали знания о том, как можно поддерживать здоровье, правильно питаться и вести здоровый образ жизни даже в столь сложных условиях.

Каким образом, можно преодолеть трудности и частично перенести занятия по физвоспитанию в дистанционный формат? Данный вопрос стоит на повестке дня и сейчас.

Мы предлагаем следующую смешанную форму:

Дистанционно, с помощью электронных платформ, знакомить студентов с теоретическим материалом, также перевести лекционный материал в онлайн-формат. (Применение метода «круговой тренировки» на учебных занятиях по физическому воспитанию, развитие силы и скоростно-силовых качеств и т.д.) Возможны онлайн-опросы, продолжение фиксации собственных показателей с помощью электронных дневников. Как показала практика, самоконтроль также важен в обучении студентов, как и сдача нормативов. Он позволяет привить ответственность студентов за собственное здоровье и дает как студентам, так и преподавателям понимание того, где появились пробелы, недостатки: питание, сон, физическая активность. Подобный самомониторинг дает

более подробную и полную информацию о физическом состоянии студента, чем визуальное наблюдение во время занятий. Но мы не говорим об исключительности данного метода, а лишь как о дополняющем очное присутствие на занятиях по физическому воспитанию.

Кроме того, частичный переход на дистанционное обучение высвобождает время на более эффективные и более физически активные формы обучения во время занятий в спортивных залах университета.

«В Британии - уже третий карантин с начала пандемии. Как и во время первого локдауна в марте-апреле 2020 года, закрылись школы. Выпускные экзамены летом 2020 года были отменены после множества метаний и неопределенности. Еще за два дня до введения нынешнего карантина премьер-министр Борис Джонсон утверждал в интервью Би-би-си, что школы останутся открытыми, но уже через два дня объявил, что школы все-таки закрываются и переходят на виртуальное обучение» - пишет ВВС.

В Узбекистане карантинные меры во время пандемии Covid-19 были более коротковременными, но и здесь локдаун поставил перед системой высшего образования сложные задачи, которые пришлось решать в очень сжатые сроки. И, следует отметить, что, несмотря на первую растерянность, педагоги Национального университета Узбекистана, в том числе преподаватели физического воспитания, справились с поставленной задачей. За этот короткий период с марта 2020 года были достигнуты определенные результаты, одним из которых было освоение площадок дистанционного обучения. Это была необходимость. Сейчас с переходом на обучение в стенах вуза она отпала, но, на наш взгляд, нельзя терять те наработки, которые были сделаны. Необходимо и дальше изучать сферу дистанционного обучения, в том числе в такой практико-ориентированной дисциплине, как физическое воспитание, искать новые возможности и применять их на практике.

#### *Список литературы / References*

1. Ковидное поколение: как пандемия влияет на психику британских подростков <https://www.bbc.com/russian/features-55770589>
2. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза / О.Б.Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – С. 23-30.
3. Хакимова, Л. Роль дистанционного обучения в системе высшего образования в период карантинных мероприятий в связи с пандемией Covid-19 / Л. Хакимова, Ф. Лапасова // InterConf., 2020.
4. Цыренова М.И. Опыт использования массовых открытых онлайн-курсов при дистанционном обучении китайских студентов во время эпидемии Covid-19 / М.И. Цыренова // Modernhumanitiessuccess / Успехи гуманитарных наук, 2020. - С. 31.

## **FEATURES OF THE LAWS OF SPORTS TRAINING AND GENERAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION IN SPORTS COMPETITIONS**

**Rakhmatillaev M.S., teacher**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The principles reflecting the general laws of physical education also apply to sports training. These include the principles of awareness and activity, demonstration, comprehensibility and individualization, systematicity and coercion, which were discussed above. General patterns are reflected in a special, specific form in sports training.

*Keywords:* sports, exercise, training, general and special training, health.

One of the laws of modern sports is that you cannot achieve the same high result in different sports or in the same. Therefore, it is necessary to consider in-depth training in the field of sports.

Sport implies the task of striving for high results and constantly improving them. When using exercises without athletic goals, the results should not be as high as possible. In sports, it is designed to achieve maximum results. Of course, this maximum will vary for different athletes. The common denominator is that they each strive for as many results as possible on the path to athletic excellence.

Sports achievements, of course, are important not only in themselves, but also as a vivid expression of the development of strength, abilities, and skill. Striving for high sports results is of great social and pedagogical importance in this respect, since it means striving for the maximum possible improvement of the most important life skills of a person. This desire is supported by all organizational aspects and conditions of sports activity, including the system of sports competitions and intermediate rewards (from the assignment of an initial sports category to the gold medal of the championship and public applause for high sports results).

The pursuit of high performance is achieved through the appropriate organization of sports competitions, the use of the most effective (in the sense that training is more profitable) tools and methods, and, finally, deep specialization. The pursuit of the maximum requires that all the hallmarks of sports training be a high level of load, cyclic alternation of load and rest, etc.

The above-mentioned patterns of sports training are manifested in different ways depending on the long-term stages of maturity in sports. At the early stages, sports are carried out mainly in the form of general training, in which the training process does not have clear signs of sports specialization, the desire for high performance is of a long-term nature. As the body ages and the



level of fitness increases, this desire depends on the person's age, which limits his activity, and is fully realized until other factors appear.

From the above, it can be seen that the general principle of growth is of particular importance in the field of sports competition. This should be understood as a requirement to ensure maximum excellence in a particular sport. This means the need for deep specialization.

Specialization in sports is characterized by such a distribution of time and effort in the process of playing sports that it is very convenient to improve the chosen sport, which is not the case in other sports. In this regard, it is very important to take into account individual characteristics when organizing competitions. Specialization in accordance with the individual preferences of the athlete allows him to fully demonstrate his talent in the field of sports and satisfy his sports interests. On the contrary, the incompatibility of the specialty even with the personal qualities of the athlete negates many of the actions of the athlete and the coach.

High results in sports can be achieved only in conditions of creative research. A new sporting achievement is always, to one degree or another, a discovery, the discovery of new ways to use the athlete's capabilities, new training methods. Therefore, the athlete is required not only a conscious attitude to work, but also a deep understanding of its essence and not so active, but constant creative initiative. Thus, it is clear that the general pedagogical principle of awareness and activity is of particular importance in sports management.

*Union of General and Special Training of Athletes.*

Specialization in sports does not negate the overall development of the athlete. On the contrary, the maximum success in the chosen sport can be achieved only on the basis of a general increase in the functional capabilities of the body, the all-round development of physical and mental abilities. This is confirmed by all the experience of sports practice, as well as a lot of data from theoretical and experimental studies (A.N. Krestovnikov, G.V. Vasiliev, N.G. Ozolin, L.P. Matveev, N.N. Yakovlev, H. Mittensvey and etc.).

There are two main reasons why athletic performance depends on the overall development of the athlete. First, the inseparability of the organism - all its organs, systems and functions are inextricably linked in the process of activity and development. There is a general law: which physical qualities need to be developed more and which less, the body's functional capabilities must be high in order for any sport to develop at a high level, even if it is in a certain proportion. always remain valid. Second, different motor skills and abilities work together. The wider the range of motor skills and abilities acquired by an athlete (to a certain extent, of course, depending on the specificity of the chosen kind of sport), the more favorable basis for the creation of new forms of motor activity and improvement of those previously mastered. New forms of action arise on the basis of previously formed forms and include one or another of their

elements. The possibility of further improvement of motor skills, the development of training becomes even more important as a result of overcoming difficulties arising in this process in the process of mastering various motor coordination.

*Conclusion:* In conclusion, the objective laws of improvement in sports require that sports training, being a deeply specialized process, lead to all-round development. Accordingly, in sports training, general and special training are closely intertwined.

It is important that the organic harmony of general and special training not only corresponds to the laws of sports development, but also everything corresponds to the general laws of the educational system aimed at full-fledged human development. Therefore, the unity of general and special training should be considered as the most important principle of a sports school, clearly expressing the general principle of all-round personality development in sports.

The unit of general and special training of an athlete means that some aspects of this unit cannot be excluded from training without prejudice to the achievement of sports results and, therefore, the use of sport as a means of education. The unity of general and special training is also characterized by the fact that their content is interrelated, since the content of general physical training, as mentioned above, is determined by the characteristics of the chosen sport, and the content of special training depends on the condition of general training.

The unit of general and special training should be understood as a dialectically opposite unit. During training, members of this unit may not benefit from the same job in different ways. In each specific case, there is a certain norm, the violation of which slows down progress in sports. This principle depends on the specifics of the chosen sport, as well as on a number of other conditions. In practice, at some stages of the training process, one can observe cases of insufficient assessment of general fitness, as well as cases when too much space was given to it. This is further complicated by the fact that the optimal ratio of general and special training does not remain constant, but varies by law at different stages of the development of sports.

#### *References*

1. Formation of a healthy lifestyle among students / D.Yu. Sharipova, G.S. Fuzailova, M. Turkmenova, D. Zufarova. – Fergana, 2010.
2. Karimov, I.A. High spirituality is an invincible force / I.A. Karimov. - T.: "Spirituality", 2008.
3. Karimov, I.A. Our ultimate goal is a free and prosperous homeland, a free and prosperous life. 8-t. / I.A. Karimov. - T.: "Uzbekiston". 2000. - 426 p.
4. Physical culture of a healthy lifestyle / Sh. Honkeldiev, A. Abdullaev, Yu.M. Kasach, A.T. Khasanov, M.M. Yuldashev. – Fergana, 2010.

УДК 796.06

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

**Сиверкина Т.Е., канд. пед. наук, доц.,  
Чернова С.Г., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,  
г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация.* В педагогической практике вуза занятия по физической культуре не способствуют формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности, а также постоянно возрастает число молодых людей с хронической патологией различного рода в состоянии здоровья. Занятия физической культурой организованные на основе выбора студентами вида спорта или спортивной деятельности повышают мотивацию и более перспективны в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения – будущих бакалавров.

*Ключевые слова:* мотивация, физическая культура, студенты, средства физического воспитания.

## **FORMATION OF MOTIVATION FOR LEARNING ACTIVITIES ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" AT THE UNIVERSITY**

**Siverkina T.E., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Chernova S.G., senior lecturer**  
*State University of Management, Moscow, Russia*

*Brief abstract.* In the pedagogical practice of the university, physical education classes do not contribute to the formation of independent, motivated and sustainable activities among students, and the number of young people with chronic diseases of various kinds in the state of health is constantly increasing. Physical education classes organized on the basis of students' choice of a sport or sports activity increase motivation and are more promising in terms of self – improvement, preservation and strengthening of the health of the younger generation-future bachelors.

*Key words:* motivation, physical culture, students, means of physical education.

*Введение.* Бакалавр должен иметь научное представление о здоровом образе жизни, владеть умениями и навыками физического самосовершенствования. Физическая культура в вузе – это неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры личности современного

специалиста. Проблема совершенствования средств и методов физического воспитания в вузах были посвящены работы многих исследователей. И все же их решение далеко от завершения. Разное отношение к занятиям физической культурой, разный уровень развития физических качеств у студентов приводит к необходимости большей индивидуализации процесса подготовки студентов. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов [1, С. 208]. Выбранная нами тема исследования направлена на решение указанной проблемы, что и определяет её актуальность.

*Материалы и методы.* В психологии выделяют следующие группы мотивов, которые наиболее характерны для новичков в спорте: самосовершенствование (к данной группе относятся такие варианты мотивации как укрепление своего здоровья, сделать свое телосложение лучше, развить физические способности и волевые качества); самовыражение и самоутверждение (здесь выделяют стремление быть не хуже других, не уступать другим людям в физических показателях, во внешних данных, иметь привлекательный вид); установки, связанные с обществом (например, мода на занятие спортом, или желание сохранить семейные традиции, связанные со спортом; получение зачета по предмету физическая культура или оценку за урок физической культуры).

К сожалению, в обществе и студенческой среде в частности ещё нет осознанного понимания необходимости занятий физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни. С целью оценить ценностный потенциал физической культуры и спорта нами были поставлены задачи: выявить отношение студентов к занятиям физической культурой; определить социальную значимость физической культуры; наметить факторы, которые способствуют повышению интереса к физической культуре и спорту. Для решения поставленных задач были разработаны анкеты и проведено анонимное анкетирование студентов.

Чтобы определить, какими мотивами руководствуются студенты, нужно предоставить им реальную возможность заниматься физкультурой по собственной инициативе и, если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы. При этом следует помнить то, что внутренняя мотивация студентов успешнее всего формируется на основе естественной потребности их в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации [2, С. 389]. Поэтому необходимо подбирать такие средства, методы и методики

воспитания мотивации, которые бы при наличии внешней мотивации (обязательности посещения занятий и сдачи зачетов) формировали у студентов внутреннюю мотивацию занятий физической культурой.

Все мотивы занятий физической культурой, могут быть как внешними, так и внутренними по отношению к студенту. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, то есть являются для него оптимальными (не очень трудными и не слишком легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию [3, С. 79]. Успешная реализация таких мотивов и целей, вызывает у занимающихся чувства успеха, желание продолжать занятия физической культурой и спортом по собственной инициативе, то есть вызывает внутреннюю мотивацию и интерес к занятиям. Субъективная ответственность студента на реализацию мотивов возникает тогда, когда ему предоставляется свобода выбора вида спорта или системы физических упражнений.

*Результаты и их обсуждение.* Студенты отмечают, что чаще всего преподаватель использует на учебном занятии такие средства физического воспитания, как ОФП, спортивные игры и отдельные виды легкой атлетики. В то же время 24% студентов хотели бы заниматься аэробикой и фитнесом, 20% спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), 12% атлетической гимнастикой, 14% - бокс, единоборства, 13% - теннисом, 17% - плаванием.

Активный интерес к занятиям физической культурой, как основа физической культуры личности, формируется на базе внутренних мотивов. Этот интерес в своём развитии превращается в новую, духовную потребность в физическом совершенствовании, на основе которой возникают мотивы и интересы. Интерес вызывает активность студентов и способствует формированию привычки к занятиям физическими упражнениями, гигиеническими и закаливающими процедурами, которая во многом определяет потребность в таких занятиях.

Анкетирование показало, что девушки 1-го курса выбирают те виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал. Интересно отметить, что суждения девушек о значении занятий физической культурой для человека в большей степени связаны с укреплением здоровья (87% ответов), совершенствованием телосложения (76%), развитием физических качеств (44%). То, что занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервного напряжения и умственного утомления, подчеркнули 22% студенток, повышают работоспособность и улучшают функциональные возможности организма — по 16% соответственно.

Юноши охарактеризовали нагрузку, получаемую на занятиях, таким образом: большинство считают нагрузку нормальной (54%), 18%

первокурсников характеризуют нагрузку как высокую и 28% считают ее низкой.

Нагрузка, определяемая при групповых занятиях, не соответствует индивидуальным возможностям занимающихся. Большинство студентов воспринимают учебную дисциплину «Физическая культура» как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Использование различных видов спорта, популярных систем физических упражнений может поддержать их интерес к занятиям физической культурой.

*Заключение.* Результаты анкетирования показали, что студенты объективно оценивают уровень показателей своего здоровья, и некоторые из обучающихся оказались им не удовлетворены. Студенты, которые не занимаются физической культурой и спортом, ссылаются на нехватку свободного времени; многие готовы заниматься физической культурой в секциях по выбранному виду спорта и посещать самостоятельно физкультурные занятия. Занимающиеся положительно отзываются о физической культуре в их вузе, однако большинство студентов посещают эти занятия только ради зачёта. Основываясь на результатах проведённого анкетирования, мы пришли к выводу о необходимости введения занятий физической культурой по выбранному виду спорта.

Специалисты по физическому воспитанию ГУУ в своей работе широко используют адаптивно-оздоровительную и рекреационную физическую культуру студентов. В свою очередь студенты ГУУ имеют возможность выбирать вид спорта, которым они хотели бы заниматься на занятиях физической культурой в рамках учебной программы. Таким образом, используя практические занятия по физической культуре, студенты получают удовольствие и огромную практическую пользу, непосредственно связанную с внешней и с внутренней мотивацией на занятиях по физической культуре. Чем лучше качество занятий, чем шире его социальная база, тем выше сознательность и культура студентов, включая культуру быта, поведения и потребления. Конечным продуктом педагогического процесса специалистов кафедры физической культуры и спорта выступает новое качество, отвечающее требованиям естественности, эффективности, демократичности и гуманистичности, эмоциональности и привлекательности: здоровье и образ жизни, мера познания и информативности, уровень культуры студентов, оптимизация физического и психического состояния студентов.

#### *Список литературы / References*

1. Новикова, А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки: вопросы теории и практики. – 2017. - №1 - 1 (67). - С. 206-209.

2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. - 2019. - № 19 (257). — С. 388-390.

3. Старков, С.В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» / С. В. Старков // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». – 2016. - № 1. – С. 78-80.

УДК 378 : 796

## **О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД ВЫНУЖДЕННОГО ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц., Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доц., Волкова Т.И., канд. мед. наук, доц.**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,  
г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлены результаты анкетирования студентов по выявлению их отношения к занятиям физической культурой и спортом во время нахождения на дистанционном обучении.

*Ключевые слова:* студенты, мотивы, интересы, отношение, занятия физической культурой и спортом.

## **ABOUT STUDENTS 'MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORT DURING FORCED DISTANCE LEARNING**

**Talantseva V.K., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Altynova N.V., cand. of biol. science, associate prof.,  
Volkova T.I., cand. of medic. science, associate prof.**  
*Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The article presents the results of a questionnaire survey of students to identify their attitude to physical culture and sports while being on distance learning.

*Key words:* students, motives, interests, attitude, physical culture and sports.

Многочисленными исследованиями ученых отмечено, что современным студентам, в своем большинстве, присуще позитивно-пассивное или резко негативное отношение к занятиям физической культурой и спортом [1, 5, 6].

Данный факт свидетельствует о несформированной потребности студенческой молодежи к двигательной активности, что обусловлено

низким уровнем их мотивации к занятиям физической культурой и спортом [1-4, 9]. Как следствие данного обстоятельства, в последние годы в вузах наблюдается устойчивая тенденция снижения состояния здоровья обучающихся. Подтверждением этому являются результаты ежегодных медицинских обследований первокурсников, проводимых с целью распределения их на медицинские группы для занятий по дисциплинам физической культуры и спорта: увеличивается число обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры и соответственно, наблюдается снижение численности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе [8].

Большинство первокурсников демонстрируют низкий уровень физической подготовленности. Об этом свидетельствуют показатели входного контроля студентов, поступивших на первый курс при тестировании развития их физических качеств в начале учебного года [7].

Все сказанное выше указывает на недостаточный уровень или отсутствие мотивации к двигательной активности у обучающихся. А между тем, следует помнить, что студенческая молодежь является основным трудовым резервом государства, и потому их здоровье и благополучие являются залогом здоровья и благополучия всей нации.

В связи с вышеизложенным нам представляется актуальным изучение мотивов, интересов и потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом в период вынужденного нахождения на дистанционном обучении в связи с распространением вируса COVID-19 (с 16 марта 2020 года).

Цель – выявить мотивацию к занятиям физическими упражнениями студентов, освоивших дисциплины по физической культуре и спорту дистанционно.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы статистической обработки.

В Чувашском государственном аграрном университете с переходом студентов на вынужденное дистанционное обучение, освоение дисциплин по физической культуре и спорту, осуществлялось через систему дистанционного обучения (СДО).

Курсы дисциплин составлялись по годам обучения в соответствии с рабочими программами, предусматривающими выполнение обучающимися индивидуальных заданий по изучаемым разделам и прохождения итогового тестирования. Кроме этого, студенты должны были выполнять комплексы упражнений для поддержания себя в должной физической форме. Контрольный раздел предполагал помимо прохождения итогового тестирования сдачу контрольных нормативов. Обучающиеся на электронную почту преподавателей высылали видео выполнения контрольных нормативов, которые не требовали специального



инвентаря и оборудования (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, гибкость, приседание на правой (левой) ноге и др.).

В конце семестра для выявления у студентов мотивации, интересов и потребностей к занятиям физическими упражнениями в период дистанционного обучения нами была составлена и размещена анкета на курсах по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Чувашского ГАУ в период с 01 по 08 июня 2020 года с участием 52 студентов 1-3 курсов факультетов экономического (26 чел.) и ветеринарной медицины и зоотехнии (26 чел.), из них 45 девушек и 7 юношей. Возраст респондентов варьировал от 18 до 24 лет. Участие в анкетировании было добровольным.

Освоение дисциплин по физической культуре и спорту в дистанционном формате 45 студентам (86,54%) далось легко (все понятно и доступно), у 7 (13,46%) имелись некоторые трудности: неустойчивый интернет или его отсутствие в местности, где находились в период самоизоляции.

Студенты отметили, что в период самоизоляции и дистанционного обучения физическая форма осталась без изменений у 36 (69,23%), улучшилась – 7 (13,46%), ухудшилась – 9 (17,31%).

Выполняли физические упражнения помимо индивидуальных заданий по дисциплинам физической культуры и спорта на курсах СДО, систематически – 16 студентов (30,77%), время от времени – 33 (63,46%), не занимались – 1 (1,92%) и 2 респондента (3,85%) – оставили вопрос без ответа.

Занимались физическими упражнениями в неделю: 1-2 раза – 22 студента (42,31%), 3-4 раза – 19 (36,54%) и ежедневно – 10 (19,23%). Один респондент (1,92%) указал, что не выполнял физические упражнения.

В течение дня занятиям физическими упражнениями студентами отводилось: 1-1,5 часа – 40 студентов (76,92%), 1,5-3 часа – 11 (21,16%), не занимался – 1 (1,92%).

Выполняли утреннюю гигиеническую гимнастику – 5 респондентов (9,61%), физкультурные минутки и физкультурные паузы – 4 (7,69%), проводили самостоятельные тренировки – 43 студентов (83,70%).

Ведущим мотивом, побуждающим выполнять физические упражнения во время нахождения на дистанционном обучении, явилась потребность в движении у 6 анкетированных (11,54%), укрепление здоровья – у 16 (30,77%), улучшение внешнего вида – у 23 (44,23%), развитие физических качеств – у 4 (7,69%) и активный отдых – у 3 (5,77%).

Причины, по которым не хотят заниматься физическими упражнениями, 26 студентов указали: на отсутствие желания – 9 респондентов (34,62%), отсутствие времени – 8 (30,77%), отсутствие средств – 2 (7,69%) и имеют другие приоритеты – 7 чел. (26,92%).

За время нахождения на дистанционном обучении повысился интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями у 29 студентов (55,77%). Отметили, что мотивационные приоритеты к занятиям физической культурой и спортом остались без изменений у 23 респондентов (44,23%).

Тридцать студентов (57,69%) считают, что в последующем, после снятия ограничений по COVID-19, осваивать дисциплины по физической культуре и спорту в вузе необходимо в традиционной форме, 19 анкетированных (36,54%) – в сочетании традиционного вида обучения с дистанционным и 3 чел. (5,77%) – дистанционно, при этом следует отметить, что они являлись студентами группы ЛФК.

*Выводы.* Проведенное исследование позволило заключить то, что, несмотря на повышение у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями в период вынужденного дистанционного обучения, уровень интереса к занятиям остался на среднем уровне.

В связи с этим, кафедре физического воспитания вне зависимости от видов обучения (традиционное, дистанционное) необходимо осуществлять постоянный поиск средств, методов и условий педагогических воздействий, позволяющих повышению интереса и формированию позитивного отношения у студентов к занятиям физической культурой и спортом. Преподаватели должны учитывать при выборе видов двигательной активности предпочтения и индивидуальные особенности обучающихся для выработки у них устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

#### *Список литературы / References*

1. Абакумова, Д.М. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Д.М. Абакумова, М.П. Лебедева // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000924/> (дата обращения: 04.01.2021).

2. Лукин, А.Н. Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А.Н. Лукин, В.К. Таланцева // В сборнике: Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Ответственный редактор К.Г. Томилин. – 2017. – С. 651-653.

3. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 04.01.2021).

4. Петрова, Т.Н. К вопросу об отношении студентов вуза к дистанционному обучению / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 3 (108). – С. 206-212.

5. Ревтова, О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой / О.А. Ревтова // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 11(22). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/11\(22\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf) (дата обращения: 05.06.2020).

6. Самарина, Ю. Е. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе / Ю. Е. Самарина, В. П. Демеш. // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). С. 468-471. URL: <https://moluch.ru/archive/338/75722/> (дата обращения: 03.01.2021).

7. Таланцева, В.К. Анализ физической подготовленности первокурсников с использованием норм комплекса ГТО / В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова // В сборнике: Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. Материалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной 150-летию со дня рождения В.Н. Воейкова. – 2018. – С. 288-292.

8. Таланцева, В.К. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток аграрного вуза / В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова, Т.И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 311-314.

9. Яковлева Т.А. Анализ мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Т.А. Яковлева, В.К. Таланцева // В сборнике: Молодежь-науке - IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Ответственный редактор С.В. Гриненко. – 2018. – С. 222-224.

УДК 796 : 61

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Токарь Е.В., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,  
г. Благовещенск, Россия*

*Краткая аннотация.* Во время вынужденной самоизоляции физическая активность многих людей стремительно снижается. Это может оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни людей. В статье говорится о необходимости самоизоляции в условиях высокого риска заражения новой коронавирусной инфекцией, о пользе физических упражнений. Предложены рекомендации по организации двигательной активности в домашних условиях, а также повышению мотивации к занятиям физкультурой и спортом в данный период.

*Ключевые слова:* самоизоляция, физическая активность, мотивация, физические упражнения.

## **EXERCISE AND SPORTS IN THE PERIOD OF SELF-INSULATION**

**Tokar E.V., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Amur State University, Blagoveshchensk, Russia*

*Brief abstract.* During forced self-isolation, the physical activity of many people is rapidly declining. This can have a negative impact on people's health, well-being and quality of life. The article talks about the need for self-isolation in conditions of a high risk of contracting a new coronavirus infection, and the benefits of exercise. Recommendations for the organization of physical activity at home, as well as for increasing motivation for physical education and sports during this period are offered.

*Key words:* self-isolation, physical activity, motivation, physical exercise.

Новые случаи заболевания COVID-19 продолжают регистрироваться по всему миру, поэтому власти ряда стран рекомендуют своим гражданам временно оставаться дома, сократить поездки на общественном транспорте, по возможности перейти на удаленный режим работы, стараться как можно реже посещать магазины, кафе и рестораны.

В условиях высокого риска заражения новой коронавирусной инфекцией рекомендуется также воздержаться от походов в тренажерные и спортивные залы. Потому что любое крытое спортивное сооружение – это скопление людей, которые могут быть носителями вируса, но в то же время не иметь выраженных симптомов COVID-19. Следует отметить, что в замкнутом помещении происходит быстрое распространение вируса, а использование спортивных снарядов многими посетителями также может привести к заражению.

Самоизоляция и соблюдение других профилактических мер позволят сдержать распространение коронавирусной инфекции. Однако вынужденный сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни людей, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан.

Дефицит движения – очень серьезная проблема. Мы достаточно долгое время сидим за компьютером, лежим перед телевизором... Такой образ жизни «помогает» мышцам деградировать, ослабляет сердечно-сосудистую систему, приводит к увеличению веса (вплоть до ожирения). А еще от долгого сидения, начинает болеть спина, шея, появляется остеохондроз. Все это тянет за собой дополнительные проблемы со здоровьем. Кроме этого ухудшается душевное состояние, появляется тревожность и даже депрессия.

Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье людей в течение самоизоляции [1].

Разнообразная физическая нагрузка полезна не только для тела, но и для духа: известно, что физические упражнения снимают стресс, помогают избавиться от навязчивой тревожности, улучшают настроение, самочувствие, повышают активность. Это происходит потому, что во

время физических упражнений в головном мозге вырабатываются нейромедиаторы, которые отвечают за хорошее настроение и уменьшают содержание в крови гормона стресса – кортизола.

При этом ни в коем случае нельзя откладывать занятия физическими упражнениями до открытия спортзалов. Нужно тренироваться постоянно. Польза от физической активности всем известна. Это и укрепление здоровья, и формирование гармоничной фигуры, и улучшение психологического состояния. Еще очень важный момент – повышение умственной работоспособности. Это особо необходимо студентам и школьникам в период обучения в домашних условиях. У молодежи очень много домашних заданий, сессия, и чтобы лучше запоминать материал, нужна физическая нагрузка. Поэтому не завтра, а уже, сегодня и сейчас нужно заниматься дома. А что делать, если нет мотивации к занятиям физической культурой и спортом в домашних условиях? Мы разработали рекомендации, которые могут помочь учащимся:

- ставить цели и каждый день идти к ним. Например, похудеть, «подтянуть» живот, научиться отжиматься 20 раз, сделать 500 прыжков через скакалку, выучить танец и др. Можно договориться с друзьями и идти к цели вместе. Например, каждый день созваниваться и тренироваться вместе по скайпу. Или устроить соревнования «кто больше?»;

- выложить в Instagram фотографию своей тренировки и призыв к регулярным занятиям, типа «Я тренируюсь, а ты?». Такое публичное заявление увеличит не только шанс на Ваш успех, но и вызовет желание заниматься у других;

- вдохновляться примерами других людей, которые тренируются дома;

- найти в сети Интернет интересные программы домашних тренировок;

- если до карантина занимались с тренером, то в условиях изоляции можно тренироваться дистанционно. Многие тренеры сейчас эффективно используют онлайн-тренировки.

Возникает закономерный вопрос: сколько необходимо заниматься и какую нагрузку выполнять?

1. Начинать утро нужно с зарядки. Это может быть комплекс общеразвивающих упражнений, по типу разминки на уроке физкультуры. В интернете есть десятки хороших комплексов, которыми можно воспользоваться. А польза зарядки доказана уже давно: организм человека просыпается значительно быстрее, активизируется кровообращение. Все органы и ткани начинают активно насыщаться кислородом. Ощущается прилив энергии, улучшается самочувствие. Мозг, получивший свою порцию кислорода, активно включается в рабочий процесс. В течение 10-15 минут нужно выполнять разнообразные

вращения плечами, руками, наклоны, приседания, махи ногами. Можно сделать несколько упражнений на растяжку мышц.

2. Кардиотренировка. В домашних условиях это могут быть прыжки через скакалку, любой вид классической аэробики, тренировка на кардиотренажере, например, вело- или беговой дорожке, если, конечно, такое оборудование есть дома. Отличная аэробная нагрузка – танцы. Поэтому, можно включить музыку и потанцевать – это не только хорошая тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, но и эмоциональная разгрузка. Нужно помнить, что кардио тренировка должна быть не меньше 3 раз в неделю, в течение 20-30 минут непрерывно, с частотой пульса 130-150 уд/минуту.

3. Силовые упражнения на различные группы мышц (20-30 минут 3-4 раза в неделю). Для домашних тренировок можно использовать гантели, эспандеры.

4. Упражнения на растягивание – стретчинг (5-10 минут ежедневно).

Кроме этого, необходимо минимально разминаться в течение дня или выполнять самые лёгкие упражнения. Просто встать и пройтись, размяться, выполнить несколько приседаний или отжиманий – уже не так мало, как кажется!

Понятно, что о подобных «мелочах» легко забыть или просто поленишься. Но здесь на помощь спешат современные технологии. Например, фитнес-браслет, онлайн-дневник, календарь и прочие «умные» приложения могут напомнить, когда стоит сделать упражнение, а еще при помощи этих современных изобретений можно контролировать свое физическое состояние.

#### *Список литературы / References*

1. Балвочюс, Миндаугас. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции / Миндаугас Балвочюс, А. С. Машичев. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – №21 (311). – С. 230-232. – URL: <https://moluch.ru/archive/311/70493/> (дата обращения: 20.12.2020).

УДК 796 : 378

## **WAYS TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY**

**Turkmenova M.Sh., teacher**

*National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* Ensuring and improving the quality of education occupies one of the central places in education reforms, being both the goal of their implementation and the criterion of the effectiveness of measures taken.

*Key words:* higher education, physical education, ways, quality, process.

In modern conditions, the quality of education is an important characteristic that determines the competitiveness of both individual educational institutions and national education systems as a whole. The constant increase in requirements for university graduates, especially in the field of their professional competence, abilities, physical and mental health, general culture, actualizes the problem of the quality of education, including in the field of physical education.

For important tasks in the future development of the sphere of physical culture and sports, a resolution was adopted on September 20, 2018 "On the approval of the national concept for the development of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan for the period 2019-2023" [1]. The documents define the ways of development of the human potential of society, its spiritual and physical health, in which physical culture and sports play a significant role.

Uzbekistan is actively working to reform all sectors of public life, including the sphere of physical culture and sports. A number of reforms were adopted, the existing ones are being improved, new legislative and regulatory legal documents are being developed. At the same time, there are gaps in legislation, organizational structures, institutional development, ensuring the continuity of the stages of physical culture and sports, poor consideration of the interests and needs of different age groups in gaining access to physical culture and sports.

The question of what is the quality of education, what are the criteria and methods of its assessment, is currently being actively discussed in science, but it does not have an exact and unambiguous answer to the end. As a worker, we take the following definition: quality is the degree of satisfaction of the needs of the consumer (student, enterprise, society), the degree of suitability of a university graduate for effective work. Based on this definition and analysis of the functioning of the modern education system, it should be recognized that there are contradictions, firstly, between the requirements of society, represented by a social order in the form of training a socially successful and professionally competent person and insufficient mobility of the education system when solving the problem of increasing the level of educational services; secondly, between the activities of an educational institution aimed at improving the quality of education, stimulated by the needs of the subjects of the educational process (parents, students, government, employers) and strict administrative regulation of the educational process, not ready to take into account changes in the content and forms determined by the social order [2].

So, the quality of physical education is negatively affected by the priority of the normative approach, in which the educational process and the activities of departments are directed not at the student's personality, but at purely external indicators associated with the control standards of the next curriculum. With this approach, the process of physical education loses its subjective principle - orientation to the student's personality.

The traditional way of mastering the values of physical culture with the priority of physical training, aimed at fulfilling unified program test standards, is only the basis for the formation of the entire system of values of physical culture, which are far from being limited only by the physical conditions of a young person, but represent the unity of the development of the spiritual and physical spheres personality. The very process of physical education loses its cultural, moral and, at the same time, substantive meaning. The emotional-value attitude to physical culture and sports activity is not formed spontaneously and is not inherited. It is acquired by a person in the process of the activity itself and effectively develops with the development of knowledge and the accumulation of creative experience associated with the manifestation of initiative and activity in the pedagogical process. In this sense, the key transformation of the content of physical education of students at the present stage is the transition from rational to emotional-rational mastering of the educational process. Rational motives in the educational and training process are combined with emotional ones. Enriching themselves with new impressions in the course of study sessions, students increase their creative, personal potential.

The priority direction in the development of the content of the discipline "Physical culture and sport" at all levels should be such a component as the value attitude of students, the value motive of activity, which can be implemented in the format of training with a choice, creating conditions for meeting the physical culture and sports needs of students, for choice of content and directions of education in the field of physical culture. For another subject of the pedagogical process - the teacher - work in specialization groups allows solving a range of problems of improving pedagogical skills and satisfying his personal needs.

Another methodological and methodological aspect is and Using the student's personal experience in the field of physical culture in the formation of learning goals. The task of the teacher is to include the personal experience of students into the general structure of the content of the lesson and in a certain way regulate its development, and also use it as a factor in the study of program material.

The content of education is actually created in the process of teaching and upbringing and is the product of co-creation between a teacher and a student. The analysis of practical activity in the field of physical culture shows that, as a rule, the goals of students' activity are determined, formed and declared in the classroom by the teacher. However, with this approach, the main thing is missing - planning by the student himself of the result, which he would like to arrive at the end of the training. And such "aimless" compulsory activity, as you know, cannot be successful. It is important for a teacher to create conditions for students to learn how to form learning goals, taking into account their physical, motor, and intellectual capabilities. The teacher should act as the organizer of the process and the creator of the conditions of the educational and



developmental environment for the disclosure, development and implementation of the student's personal potential.

The most important pedagogical requirement for the modern educational process is the continuity, consistency, succession of activities and the involvement of students in an active educational environment, which involves independent management of the creative process. This is especially true now, when indicators of the content and quality of education should be the subject of analysis when determining the future need for highly qualified personnel.

#### *References*

1. Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan "On approval of the national concept for the development of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan for the period 2019-2023" ID-1396 dated September 20, 2018.
2. Shulyat'ev, V.M. Physical culture: Course of lectures. - M., 2009.

УДК 796

### **К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ СПБПУ ПЕТРА ВЕЛИКОГО**

**Шорец А.С., ассистент, Прудкина А.Р., ассистент, Чернов В.Д., тьютор ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия**

*Краткая аннотация.* Потребность в занятиях, полученная студентами высших учебных заведений в процессе обязательных факультативных занятий, во время процесса очного обучения является предпосылкой регулярных занятий физическими упражнениями студентов после окончания учебных заведений в дальнейшей жизни.

Ключевые слова: Потребность к занятиям, плавание, студенты, физические упражнения.

### **ON THE ISSUE OF IMPROVING THE STUDENTS' PHYSICAL FITNESS ON THE EXAMPLE OF THE SWIMMING DEPARTMENT OF PETER THE GREAT ST. PETERSBURG POLYTECHNIC UNIVERSITY**

**Shorets A.S., assistant, Prudkina A.R., assistant, Chernov V.D., tutor Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia**

*Brief abstract.* The need for classes received by students of higher educational institutions in the course of compulsory elective classes, during the

process of full-time education, is a prerequisite for regular physical exercises of students after graduation in later life.

*Key words:* the need for classes, swimming, students, physical exercises.

Одной из первостепенных задач физического воспитания в высшем учебном заведении является развитие качеств и способностей, влияющих на уровень физической подготовленности обучающихся. Плавание относится к наиболее массовым видам двигательной активности, также являясь уникальным видом физических упражнений, помимо этого, считается одним из самых доступных средств физической культуры. При современном ритме жизни прослеживается тенденция ухудшения здоровья и гиподинамия, что обуславливает необходимость совершенствования методов обучения физической культуры в университетах страны.

На наш взгляд, главной задачей педагогического процесса по физическому воспитанию является привить студентами потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями после окончания учебного заведения, как среднего, так и высшего. Современная молодежь, в целом, ведет малоподвижный образ жизни, поэтому наша задача развивать у них потребность в занятиях спортом и физической культурой. [1].

В современном обществе предъявляются повышенные требования к уровню физической подготовленности студентов высших учебных заведений. В нынешних реалиях требуется непрерывный поиск новых методик совершенствования условий физической подготовки студентов, занимающихся физической культурой в отделении плавания.

После окончания высшего учебного заведения занятость выпускников в нынешних условиях значительно уменьшает их двигательную активность в течение рабочего дня, также снижая количество общих движений, что ведет к гиподинамии. Компенсировать недостаток их физической активности позволяют самостоятельные занятия выпускников технических вузов. Для привития потребности самостоятельных регулярных занятий физической культурой в СПбПУ Петра Великого и проводятся совершенствование физической подготовленности студентов в период обучения.

Исходя из этого, мы считаем, что приучение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является неотъемлемой частью здоровья человека и как следствие – повышения общего уровня здоровья страны.

Для занятий физической культурой в СПбПУ Петра Великого созданы специальные условия. Университет оснащен обширной материально-технической базой [2]. Студентам предоставляются на выбор различные виды специализаций: плавание, футбол, ОФП, аэробика, бокс, пауэрлифтинг, легкая атлетика и т.д. Каждый самостоятельно выбирает то

отделение, которое больше подходит ему по интересам и способностям. На отделении плавания занятия строятся по общему плану.

В сентябре и мае студенты занимаются на улице. Тут применяются комплексные занятия, включающие как упражнения общей физической подготовки, так и специальные плавательные. С октября по апрель занятия физической культурой на отделении плавания проводятся непосредственно в зале сухого плавания и бассейне.

Они строятся таким образом, что студент проходит теоретическую подготовку в зале по освоению всех спортивных стилей плавания и освоения этой техники в чаше бассейна.

За первый семестр изучаются такие способы плавания, как кроль на спине и кроль на груди. Со второй половины учебного года проходят следующие способы спортивного плавания: брасс и баттерфляй, отличающиеся сложными координационными действиями. На занятиях в зале применяются и используются наглядные пособия упражнений пловца, инвентарь, специальные тренажеры пловца, видеоматериалы [3]. На воде используются специальные упражнения по освоению и совершенствованию техники пловца с применением специализированного инвентаря.

По завершению обучения каждого способа плавания проводятся контрольные старты, в результате которых ставятся две оценки, одна из за технику и вторая за скорость.

На втором курсе обучения продолжается совершенствование техники плавания и усиливается тренировочный процесс и по мере освоения и закрепления техники плавания становится, возможно, проведение учебно-тренировочных занятий. Кроме того студенты занимающиеся физической культурой в отделении «Плавание» совершенствуют старты и повороты.

При закреплении техники и улучшении физической подготовленности студентов результаты возрастают на контрольных дистанциях. С ростом результатов усиливается интерес к плаванию у студентов высших учебных заведений. Появляется потребность в регулярных занятиях плаванием, поддержании и улучшения своей спортивной формы [4].

Наш институт заботится о том, чтобы уровень физической активности его студентов был всегда высоким в период обучения. Поэтому профсоюзный комитет предоставляет возможность студентам университета продолжать занятия плаванием уже в самостоятельной форме в абонементных группах на льготных условиях, на протяжении всего обучения в СПбПУ Петра Великого. Тем самым, СПбПУ Петра Великого, предоставляет все возможности студентам для дальнейших занятий физической культурой, для их оздоровления и поддержания хорошей спортивной формы.

*Выводы.* Грамотно преподнесенный материал на учебных занятиях увеличивает заинтересованность студентов к изучению материала освоения техники плавания.

Постепенное последовательное улучшение результата от семестра к семестру повышает интерес к изучаемому виду спорта и потребность к систематическому посещению занятий физической культурой.

Регулярное посещение учебных занятий повышает уровень физической подготовленности и прививает потребность в регулярных физических занятиях после прекращения обязательной учебной программы по предмету физическая культура.

#### *Список литературы / References*

1. Аристакесян, В.О. Динамика физической подготовленности студентов с сочетанными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / В.О. Аристакесян, В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2015. – N 1(119). – С.21-25.

2. Нгуен, К.З. Усовершенствование уровня физической культуры в Политехническом Университете, как основная задача физического воспитания студентов/ К.З. Нгуен, О.Е. Епифанов, Д.А. Шкрещова. – Санкт-Петербург, 2019.

3. Сими́на, Т.Е. Обучение плаванию студентов с использованием инновационных технологий / Т.Е. Сими́на // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. – N 12(130). – С. 193-197.

4. Сими́на, Т.Е. Инновационные подходы при начальном обучении студентов навыкам плавания / Т.Е. Сими́на // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXV Международной конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: ГСГУ, 2015.

**СЕКЦИЯ «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И  
ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

УДК 378.1

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
«ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ» В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ**

**Аверина Л.Ю., канд. пед. наук, доц.,  
Банникова Н.А., канд. пед. наук, преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»,  
г. Краснодар, Россия**

*Краткая аннотация.* В статье отражены особенности реализации образовательного процесса по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в вузе в дистанционном формате. Рассматриваются педагогические условия организации и возможные методы оптимизации данного процесса, подтвержденные исследованием.

*Ключевые слова:* высшее учебное заведение, физическая культура, образовательный процесс, дистанционное обучение, цифровые технологии.

**PEDAGOGICAL CONDITIONS OF IMPLEMENTATION  
"ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS" IN A DISTANCE FORMAT EDUCATION**

**Averina L.Yu., cand. of pedag. science, associate prof.  
Bannikova N.A., cand. of pedag. science, teacher  
Kuban State University, Krasnodar, Russian Federation**

*Brief abstract.* The article reflects the features of the implementation of the educational process in the "Elective disciplines of physical culture and sports" at the university in a remote format. The pedagogical conditions of the organization and possible methods of optimization of this process, confirmed by the research, are considered.

*Key words:* higher education institution, physical culture, educational process, distance learning, digital technologies.

В 2020 году, с приходом пандемии COVID-19, цифровая трансформация затронула все сферы жизнедеятельности человека. В высшие учебные заведения широкомасштабно пришло дистанционное

обучение как вынужденная и временная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции.

В частности, цифровые технологии не обошли стороной и образовательную деятельность в области физической культуры. Вузы нефизкультурного профиля в условиях риска распространения COVID-19

оперативно переформатировали образовательный процесс по дисциплинам модуля «Физическая культура и спорт» в цифру [1]. Данная ситуация дала толчок развитию информационной образовательной среды вуза, поэтому изучение вопросов, связанных с уточнением деталей организации и оптимизации дистанционного обучения по физической культуре является актуальным и своевременным.

Так, в 2020 - 2021 учебном году при поддержке учебно-методического управления Кубанского государственного университета кафедрой физического воспитания была апробирована и внедрена новая педагогическая технология дистанционного обучения в формате «День контролируемой самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студента», которая централизованно осуществлялась на платформах Microsoft Teams и Microsoft Moodle, а также на электронном информационном ресурсе <https://www.kubsu.ru> в «Личном кабинете» с использованием цифровых технологий и открытой системы модульно-динамического обучения. Данная технология позволила не только реализовать обязательные учебные занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», но и организовать дополнительные учебно-тренировочные занятия, которые проходили под руководством преподавателя и самостоятельно. Взаимодействие со студентами было выстроено как в синхронном, так и в асинхронном формате.

Опыт по использованию дистанционного обучения (март - июнь 2020 года) показал, что критически уязвимыми звеньями в этом процессе являются технические возможности участников образовательного процесса, объем передаваемой информации и индивидуальные социально-бытовые условия студентов [1]. В связи с этим были усовершенствованы технические возможности используемых цифровых платформ, разработан новый информационный контент, содержащий обучающие видео, а также было представлено методическое сопровождение занятий.

Нами было модифицировано содержание теоретического и практического учебного материала, позволяющего персонифицировать подход к каждому студенту. Акцент был сделан на методико-практические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями: доступные в индивидуальных условиях формы, методы и средства физического воспитания. Разработанный и отснятый видеоряд, целесообразно и эффективно использованный для развития физических качеств, мотивирующий и обучающий студента, позволил в условиях

дистанционного обучения поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Все задания носили дифференцированный и практико-ориентированный характер, учитывали уровень не только физической подготовленности, но и здоровья студента, наличие хронических заболеваний, а также решали основные задачи дисциплины. Была усилена проектная деятельность студента в области физической культуры и спорта [2]. Совместно с преподавателем обучающийся разрабатывал индивидуальную схему тренировок и зону ближайшего развития своих физических качеств с помощью доступных в домашних условиях средств физической культуры.

Был оптимизирован фонд оценочных средств в соответствии с условиями проведения занятий в данном формате [3]. Разработаны новые отчетные материалы, отвечающие требованиям дистанционной формы реализации дисциплины: теоретические проекты с обязательным видеоприложением, фото- и видеоматериалы, подготовленные по результатам проделанной работы, дневники самоконтроля, отражающие все формы занятий физическими упражнениями, уровень индивидуального здоровья и физической подготовленности, а также результаты лабораторных работ и контрольные нормативы.

С целью проверки эффективности разработанной педагогической технологии дистанционного обучения был проведен онлайн опрос на ресурсе GoogleForms, в котором приняло участие 844 студента: 540 девушек и 304 юноши 1-3 курсов очной формы обучения.

Полученные нами данные говорят о высоком уровне посещаемости дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в формате «День контролируемой самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студента». Посещали занятия в дистанционном формате, а также проявляли интерес 92,8% респондентов, при этом 72,2% опрошенных студентов использовали предложенный образовательный контент для дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ответы на вопрос в рамках данного исследования: «Что бы Вы порекомендовали для повышения качества занятий по физической культуре в дистанционном режиме?» - распределились следующим образом: «Всё устраивает» – 83,6% респондентов; «Затрудняюсь ответить» – 14,1%. И только 2,3% опрошенных студентов высказали свое пожелание в дополнении информационного контента более узконаправленными тренировками, такими как аутотренинг, йога, дыхательные практики и т.д.

Таким образом, можно сделать вывод, что данная технология зарекомендовала себя результативно и может быть предложена в качестве одного из возможных вариантов организации образовательного процесса по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в вузе в

дистанционном формате. Для успешной реализации данной технологии на практике необходимы следующие педагогические условия:

1. Наличие технических средств и возможностей у всех участников образовательного процесса с использованием цифровых платформ и информационных технологий, обеспечивающих бесперебойное качество связи по всем параметрам (скорость передачи данных, пинг, джиттер, коэффициент потери пакетов и т.д.).

2. Образовательный процесс, несмотря на дистанционный формат, обязан носить практико-ориентированный и персонифицированный характер, учитывающий уровень здоровья и физической подготовленности, спортивные интересы студентов и их социально-бытовые условия.

3. Информационное наполнение образовательного контента должно быть направлено на формирование соответствующих компетенций в области физической культуры и спорта и сохранение двигательного режима студента в условиях дистанционного обучения.

#### *Список литературы / References*

1. Аверина, Л.Ю. Анализ эффективности дистанционного обучения по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в условиях предупреждения распространения коронавирусной инфекции / Л.Ю. Аверина, Н.А. Банникова, Г.С. Кожанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С.56–58.

2. Ермакова, М.А. Модернизация образовательной деятельности кафедры физической культуры в аспекте формирования профессиональной физической культуры студентов-медиков / М.А. Ермакова // Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. – 2019. – С. 440–445.

3. Жигайлова, Л.В. Педагогический контроль физической подготовленности студентов КГУФКСТ нефизкультурных специальностей / Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская, П.Ю. Жигайлов // Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. 2020. С.438–443.

УДК 378

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Ахромова А.Г., канд. мед. наук, проф., Иванова Н.В., канд. пед. наук,  
доц., Саакова К.Р., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*



*Краткая аннотация.* Проанализирована целесообразность использования метода проектов в преподавании дисциплины безопасность жизнедеятельности для студентов направления подготовки Физическая культура.

*Ключевые слова:* метод проектов, предмет безопасность жизнедеятельности, направление подготовки «Физическая культура».

## **USING THE PROJECT METHOD IN TEACHING THE SUBJECT OF LIFE SAFETY FOR THE DIRECTION OF TRAINING «PHYSICAL CULTURE»**

**Akhromova A.G., cand. of medic. science, prof.,  
Ivanova N.V., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Saakova K.R., senior lecturer**

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Krasnodar, Russia*

*Brief abstract.* The expediency of using the project method in teaching the discipline life safety for students of the training direction Physical culture is analyzed.

*Key words:* method of projects, the subject of safety, the preparation and Physical culture.

Предмет «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД), в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО), входит в обязательную часть всех направлений подготовки бакалавров [1]. Для любой специальности безопасность жизнедеятельности – это важная составная часть профессии, так как нарушение требований безопасности может привести к неблагоприятным для человека последствиям – потере работоспособности, различным заболеваниям и даже смерти. Поэтому государство, вводя предмет безопасность жизнедеятельности во все ФГОС ВО, не только подтверждает чрезвычайную важность данного раздела подготовки для специалистов, но и профилактирует возможное желание руководства некоторых вузов заменить этот предмет каким-либо другим, как это было раньше. Теперь такая возможность для вузов полностью исключена.

Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании КГУФКСТ преподает предмет БЖД на всех направлениях подготовки бакалавров, а в нашем вузе их 12.

Как известно, все профессии делятся по следующему признаку: «человек-человек», «человек-техника», «человек-знаковая система» и «человек-художественный образ». Титульным направлением подготовки бакалавров в нашем вузе является направление подготовки Физическая культура с тремя профилями подготовки – Физкультурное образование,

Спортивная тренировка в избранном виде спорта и Физкультурно-оздоровительные технологии. Все они относятся к первой группе профессий. Поэтому при составлении рабочей программы и фонда оценочных средств дисциплины безопасность жизнедеятельности мы руководствовались следующими моментами: во-первых, содержательной частью предметной отрасли БЖД, во-вторых, примерной программой дисциплины БЖД, в-третьих, установленными для учебного плана бакалавров компетенциями, в-четвертых, принадлежностью направления подготовки Физическая культура к будущей профессии из разряда «человек-человек».

Содержательная часть материала предмета БЖД способствует реализации заявленной в ФГОС 3++ общекультурной компетенции УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, а также ее индикаторам: УК-8.1, УК-8.2 и УК-8.3.

Так как, в соответствии с учебным планом направления подготовки Физическая культура, только дисциплина БЖД обеспечивает реализацию компетенции УК-8 с ее тремя индикаторами, содержательная часть дисциплины отражает все индикаторы компетенции. Для первого индикатора это темы - Общие понятия о безопасности жизнедеятельности, Негативные факторы среды обитания, Обеспечение безопасности взаимодействия человека со средой обитания, для второго - Опасные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них, РСЧС, Здоровый образ жизни как основа безопасности, для третьего - Первая помощь пострадавшим. Приемы спасательных и восстановительных мероприятий.

При изучении студентами данных тем мы стараемся в процессе каждого занятия приблизить их содержание к будущей профессиональной деятельности. Для этого мы широко используем разнообразные активные методы обучения, в том числе, метод проектов. В настоящее время он широко применяется как в условиях школьного образования, так и в процессе вузовского обучения [2].

Итогом обучения по предмету БЖД является выполнение обучающимися проекта на тему «Обеспечение безопасности в избранной области жизнедеятельности». Студенты сами выбирают тему проекта в соответствии с выбранной профессией. Проект выполняется в виде презентации и защищается студентом на последнем занятии.

Приводим темы проектов, которые выбрали студенты направления подготовки Физическая культура в этом учебном году: Безопасность при занятиях водным поло, Безопасность при игре в бадминтон, Основы безопасности при игре в лякросс, Техника безопасности при занятиях хип-хопом, Безопасность при занятиях брейк-дансом, Техника безопасности при занятиях конным спортом, Техника безопасности на занятиях

настольным теннисом, Безопасность при занятиях сноубордингом, Безопасность в парусном спорте, Техника безопасности при проведении соревнований «гонки на собачьих упряжках», Безопасность в керлинге, Техника безопасности при занятиях вейкбордингом, Основные требования безопасности при занятиях триатлоном, Безопасность при занятиях паркурком и др.

В своем проекте обучающийся дает краткую характеристику избранного вида спорта, а далее излагает материал, который должен затронуть все 3 индикатора компетенции УК-8. Студент анализирует вредные факторы среды обитания, которые воздействуют на человека при занятиях тем или иным видом спорта, требования техники безопасности, установленные для данного вида двигательной активности, действия спортсменов при возникновении ЧС в ходе тренировок или соревнований, приемы первой помощи спортсменам при получении травм или при состояниях, угрожающих жизни.

Такое комплексное изложение материала проекта позволяет студентам еще раз повторить изученные темы предмета, посмотреть на безопасность через призму будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Обучающиеся проявляют интерес к выполнению проектов, активно участвуют в обсуждении материала, представленного другими студентами, получают высокие оценки. Все это позволяет считать применение метода проектов эффективным средством обучения студентов по предмету «Безопасность жизнедеятельности».

#### *Список литературы / References*

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ № 947 от 19.09.2017)
2. Яковлева, Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.Ф. Яковлева.– М. : ФЛИНТА, 2014. – 144 с.

УДК 796

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БОРЬБЕ**

**Бабанов Ш.Ж., ст. преподаватель**

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,

*г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В статье обоснована целесообразность использования инновационных педагогических технологий в системе подготовки борцов.

*Ключевые слова:* инновация, технологии, средства, тренировочный процесс, борьба.

## INNOVATIVE FORMS, MEANS AND TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS OF FIGHTING

**Babanov Sh.Zh., senior lecturer**

*National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article substantiates the expediency of using innovative pedagogical technologies in the system of training wrestlers based on the introduction of new principles and control schemes.

*Key words:* innovation, technology, means, training process, struggle.

Узбекский народ многие века славится своими борцами-палванами и легендарными наездниками, которые являются основоположниками национальных видов спорта Узбекистана, таких как кураш, белбогликураш, турон и бойкурбан. Благодаря независимости, стало возможным представить миру наши национальные виды спорта, которые являются культурным наследием страны. Большое внимание уделяется физическому воспитанию студентов, что является одним из главных ориентиров в структурировании современного, затрагивающего разнообразие всех сторон человеческих возможностей образования.

Кабинет Министров Республики за годы независимости принял более десяти постановлений, направленных на дальнейшее развитие спортивного движения путем создания новых обществ, строительства спортивных сооружений, выработки условий для перевода на профессиональную основу различных групп спортсменов. За годы суверенного развития представители страны на Олимпийских Играх, чемпионатах и кубках Азии, Азиатских играх и на других крупных международных соревнованиях завоевали 731 золотую, 736 серебряную и 845 бронзовых медалей.

В свою очередь это послужило причиной «индустриализации» подготовки национальных команд с использованием значительных материальных средств и новейших научных достижений. В целом, это привело к тому, что уровень подготовки отдельных национальных команд по общей и специальной физической подготовке, и технико-тактическому мастерству выровнился, и добиваться преимущества на спортивных состязаниях стало значительно сложнее.

Таким образом, спортивная практика поставила перед тренерами, учеными и организаторами множество вопросов, от решения которых зависит успех или поражение на главном международном старте - Олимпийских играх.

Спортивная наука находится сейчас на этапе углубления знаний, касающихся системы подготовки высококвалифицированных борцов и

ближайшего резерва. Можно сказать, что принципиальные изменения в научных данных о содержании этой системы редки, но существенно уточняют теоретические и методические позиции, сформулированные прежде. Особенно заметно наблюдается тенденция к совершенствованию в отношении таких разделов теории и методики спортивной тренировки, как использование инновационных педагогических технологий [1].

С точки зрения инновационной реализации педагогических технологий данная работа направлена на совершенствование системы средств и методов спортивной подготовки, основанных на данных о физиологических, психофизиологических, психологических закономерностях механизмов соревновательной деятельности. С точки зрения инновационных технологий функционирования она предусматривает совершенствование системы подготовки за счет принципиальных новшеств в организации учебно-тренировочного процесса борцов, внедрения новых принципов и схем управления. Такие инновационные подходы предусматривают:

1. Совершенствование индивидуального мастерства высококвалифицированных борцов и расширение диапазона соревновательных действий.

2. Увеличение вариативности тактических действий.

3. Повышение базового уровня физической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

4. Динамичное накопление потенциала соревновательной деятельности.

5. Оптимизацию деятельности всей системы подготовки высококвалифицированных борцов на основе: строгой преемственности программ подготовки, увеличения времени индивидуальной работы, регулярного проведения специализированных учебно-тренировочных сборов по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Существующая в настоящее время система научного обеспечения подготовки высококвалифицированных борцов предполагает следующие формы работы:

- прогнозирование спортивного результата, необходимого для достижения успеха на разных этапах подготовки;

- анализ и моделирование соревновательной деятельности борцов;

- анализ и моделирование различных сторон подготовленности борцов;

- анализ и программирование спортивной тренировки, направленной на достижение запланированного результата.

По каждому из этих разделов работа складывается из контроля за состоянием спортсмена (контроль этот в общем виде представляет собой проверку соответствия состояния различных сторон подготовленности борцов модельным характеристикам) и из разработки новых методов

тренировки спортсмена и восстановления его работоспособности, а также способов контроля за их воздействием на организм.

Для эффективного управления тренировочным и соревновательным процессами высококвалифицированных борцов необходимо решать вопросы совершенствования структуры организационных форм управления, выбора критериев оценки различных сторон подготовленности спортсменов, использования количественной информации с качественным анализом различных характеристик двигательной деятельности спортсменов и т.д.

В настоящее время не вызывает сомнений, что управление системой подготовки высококвалифицированных борцов - весьма сложная форма интеллектуальной деятельности, что процессы соревнований и подготовки к ним должны быть управляемыми. В конкретном выражении управление в спорте высших достижений - это функция организованных систем, определяющих стратегию развития спорта, рост спортивных результатов и достижений на международной арене.

В основе выбора средств и методов управления процессом подготовки борцов лежат модельные характеристики соревновательной деятельности (в том числе и основных соперников), характер целевых установок на предстоящие соревнования, общие и частные закономерности реализации программ спортивного совершенствования, адекватных этапу подготовки.

#### *Список литературы / References*

1. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 6. -С. 9-10.

УДК 796.012

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ, АНАЛИЗ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПРОБ И БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОЙ ГСХА**

**Ворогова М.С., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», г. Ижевск, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье рассматриваются 3 методики изучения функциональных возможностей студентов. С помощью данных методик можно корректировать учебный процесс студентов, дозировать физические нагрузки, изучать координационные способности и проводить оценку физического развития.

*Ключевые слова:* биоэнергетические типы студентов, стабилметрия, биоимпедансный анализ состава тела, студенты.

## **THE DEFINITION OF BIOENERGETIC TYPES AND ANALYSIS OF STABILOGRAPHIC DATA AND BIOMPEDANCE ANALYSIS OF BODY COMPOSITION STUDENTS IZHEVSK STATE AGRICULTURAL ACADEMI**

**Vorotova M.S., cand. of pedag. science, associate prof.**  
*Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk, Russia*

*Brief abstract.* This article discusses three methods of studying the functional capabilities of students. With the help of these methods, we can adjust the educational process of students, dose physical activity, study coordination abilities and evaluate physical development.

*Key words:* bioenergetic types of students, stabilometry, bioimpedance analysis of body composition, students.

Изучение биоэнерготипов студентов уже довольно распространенная тема для дискуссий. Некоторые специалисты вузов г. Ижевска вплотную изучают содержание тренировочного процесса различных спортсменов, методику подготовки студентов с учетом биоэнерготипов. Данная тема является актуальной и в Ижевской ГСХА.

Методика применения и исследования биоэнерготипов была предложена Душаниным С.А. и Карленко В.П.

На основе биоэнергетических источников авторы методики «Оценка функциональных и резервных возможностей организма» (С.А. Душанин, В.П. Карленко) дифференцировали испытуемых на 5 биоэнергетических групп с различным уровнем энергообеспечения мышечной деятельности:

- 1 группа – аэробный тип энергообеспечения,
- 2 группа – аэробно-гликолитический тип,
- 3 группа – аэробно-анаэробный (смешанный) тип,
- 4 группа – высокий уровень анаэробного обеспечения,
- 5 группа – анаэробный максимальный уровень анаэробного энергообеспечения [1].

С целью более индивидуального подбора физических нагрузок, чтобы избежать отказа от нагрузки и повысить доступность переноса нагрузок на занятиях физической культурой мы решили выявить биоэнергетические типы студентов ИжГСХА. Для этого на базе Института физической культуры им. А.А. Тихонова ИжГТУ им. М.Т. Калашникова нами были исследованы 77 студентов (девушек) Ижевской ГСХА 1-3 курсов, 5-ти факультетов по методике Душанина-Карленко. 28 студентов – 1-го курса, 31 – 2-го курса, 18 – 3 –го курса.

По результатам исследования было выявлено, что большинство студентов 1-го курса (42,8%) имеют 3-ую группу биоэнергетического обеспечения. 35,5% студентов 2-го курса также имеют 3-ую группу, 33,3% студентов 3-го курса имеют 3-ую и 4-ую группу биоэнерготипов соответственно.

3-ая группа (аэробно-анаэробный (смешанный) оптимальный уровень энергообеспечения мышечной деятельности)) является оптимальной в подборе физических нагрузок. Студентам данной группы при проведении занятий физической культурой рекомендуется сочетать объем и интенсивность физических нагрузок в соотношении 50% на 50%. Студенты данной группы в одинаковой степени предрасположены к аэробной и к анаэробной группе энергообеспечения.

Студентов, отнесенных к 4-ой биоэнергетической группе (анаэробно-аэробный высокий уровень энергообеспечения) можно рассматривать как потенциальных спортсменов, так как они (по мнению авторов методики) справятся с высокими физическими нагрузками. Студентам 4-ой группы биоэнергетического обеспечения рекомендуются умеренные по объему, но большие по интенсивности нагрузки.

Согласно требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» 1-5 семестр студенты занимаются элективной физической культурой, т.е. физкультурой по выбору вида спорта. В ИжГСХА представлены такие виды спорта как легкая атлетика, волейбол, аэробика, общая физическая подготовка и вольная борьба. В 6 семестре студенты занимаются по программе «Физическая культура и спорт», которая предусматривает общую физическую подготовку и лекционный теоретический курс. Учитывая данную специфику проведения физической культуры в ИжГСХА, нами предложено дальнейшее продолжение исследований студентов на определение биоэнергетических типов и последующее определение в группу по видам спорта не только с учетом личного пожелания, но и с учетом биоэнергетических типов организма, заложенных при рождении. Такое распределение, на наш взгляд, будет вести к повышению мотивации и адекватной реакции на нагрузку на занятиях физической культурой.

Наши исследования не закончились на определении биоэнерготипов. Студенты также были исследованы с помощью метода стабилотрии, изучающего координационные способности.

Стабилотрия достаточно интересная платформа для исследований. Стабилотрия является развивающимся методом и применяется для исследований спортсменов в лыжных гонках, полиатлоне, биатлоне и др. видах спорта.

Цель стабилотрической пробы – оценить качество функции равновесия испытуемого. Запись стабилотрической пробы проводится в один этап.



В рамках изучения стабилметрических проб оценивались следующие показатели: допусковый контроль, тест на устойчивость, тест с Эвольвентой, тест со ступенчатым отклонением, оценка латеральной асимметрии [2].

*Допусковый контроль (тест Ромберга)* - предназначен для оценки уровня статического равновесия испытуемого (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты пробы в тесте Ромберга

Биоэнерготипы	Допусковый контроль		
	открытые глаза	закрытые глаза	мишень
2 группа	89,7	81,6	74
3 группа	89,5	80	76,5
4 группа	93,3	84,8	72,9

Из таблицы 1 можно отметить, что ближе к 100% имеют показатели испытуемые 4 группы биоэнергетики.

*Тест на устойчивость* предназначен для оценки запаса устойчивости испытуемого при отклонении тела в четырех направлениях.

В данном тесте студенты показали следующие результаты, представленные в табл. 2.

Таблица 2 – Результаты пробы в тесте на устойчивость

Биоэнерготипы	Тест на устойчивость			
	отклонение вперед	отклонение назад	отклонение влево	отклонение вправо
2 группа	83,8	48,6	86,8	94,3
3 группа	85,5	56,7	83,5	110,5
4 группа	75,6	62,7	86,7	96,8

Анализируя таблицу 2 можно отметить, что у представителей всех групп преобладает отклонение вперед, чем назад и вправо, чем влево. Но есть и различия. Так, в показателях отклонений в стороны, меньшая симметричность наблюдается у 3-ей группы биоэнергетики.

*Тест со ступенчатым отклонением* используется для исследования моторной памяти человека и оценки уровня чувствительности при управлении телом. Чем больше количество отклонений и меньше количество ошибок выполнено спортсменом во время теста, тем выше уровень его двигательной чувствительности.

В данном тесте студенты показали следующие результаты, представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Результаты пробы в тесте со ступенчатым отклонением

Биоэнерготипы	Тест со ступенчатым отклонением		
	Длительность пробы	Кол-во шагов	Кол-во ошибок
2 группа	5,5	1,2	0
3 группа	2,3	0,8	0
4 группа	3,9	1,2	0,1

По вышеуказанным из таблицы 3 результатам выявлено, что менее длительная проба с меньшим количеством шагов и с отсутствием ошибок наблюдается у испытуемых 3-ей группы.

*Тест с Эвольвентой.* В данном тесте оценивается качество следящего движения. Чем ниже данный показатель, тем выше точность следящего движения по Эвольвенте.

В данном тесте студенты показали следующие результаты, представленные в табл. 4.

Таблица 4 – Результаты пробы в тесте с Эвольвентой

Биоэнерготипы	Тест с Эвольвентой	
	Ср.ошибка Фрон.	Ср.ошибка Сагит.
2 группа	8,8	8,1
3 группа	7,4	7,1
4 группа	7,5	7,1

Анализ таблицы 4 свидетельствует о том, что наиболее низкие показатели представлены у испытуемых 3–ей и 4-ой группы биоэнергетики.

*Тест «оценка латеральной асимметрии»* позволяет определить ведущее полушарие человека, выявить латеральный тип психической деятельности. Преимущество у тех испытуемых, у которых преобладает левосторонний тип психической деятельности [2].

В данном тесте студенты показали следующие результаты. Во 2-ой группе 50% испытуемых имеют ведущее левое полушарие. В 3-ей группе - 22% имеют левополушарное преимущество. В 4-ой группе также 50% испытуемых с левополушарным типом.

Вместе с определением биоэнергетики и выявления стабилметрических проб, наши исследования коснулись изучения биоимпедансометрии студентов.

Суть биоимпедансометрии заключается в пропускании через тело электрического заряда. Заряд настолько слабый, что не причинит никакого дискомфорта. Организм состоит из различного рода тканей (мышечной,

жировой, костной и др.), различные ткани по-разному пропускают электрический ток. Мышцы намного плотнее жира [3].

В результате, в зависимости от интенсивности прохождения заряда через различные участки тела, формируется общая картина содержания в теле жировой, мышечной, минеральной и водно-солевой массы. Различают следующие показатели биоимпеданса: индекс массы тела; жировая масса; тощая масса; активная клеточная масса; скелетно-мышечная масса; удельный основной обмен; общая жидкость; внеклеточная жидкость; соотношение: талия/бедро; классификация по проценту жировой массы (или степень ожирения).

В Ижевской ГСХА ежегодно студенты первокурсники проходят медицинский осмотр. Важно отметить, что проводится подсчет студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и студентов, имеющих различные заболевания. Так, за последние 5 лет количество студентов, имеющих эндокринные заболевания и нарушение обмена веществ, увеличилось (см. табл. 5). В число данных студентов в том числе, входят те, кто страдает ожирением.

Таблица 5 – Динамика эндокринных заболеваний и заболеваний обмена веществ у студентов 1-го курса ИжГСХА

Эндокринные заболевания	2014-2015 г.	2015-2016 г.	2016-2017 г.	2017-2018 г.	2018-2019 г.	2019-2020 г.	2020-2021 г.
	5,8%	9,6%	7,2%	3%	2%	7,6%	6,8%

По данным таблицы 5, выявлено, что к 2020-2021 г. показатели процента студентов, имеющих заболевания эндокринной системы и обмена веществ увеличиваются.

Также в Ижевской ГСХА совместно с институтом физической культуры ИжГТУ было проведено исследование в области теории и методики физической культуры. С помощью методики биоимпедансометрии изучались показатели состава тела. В данном эксперименте приняли участие 101 студент 1-3 курсов Ижевской ГСХА.

Получены результаты (средние данные) по методике биоимпедансометрии определения анализа состава тела, представленные в табл. 6.

Таблица 6 – Результаты биоимпедансометрии определения анализа состава тела студентов Ижевской ГСХА

Индекс массы тела	Вес (кг)	Жировая масса (кг)	Жировая масса (%)	Обезж.масса (кг)	Активная кл.масса (кг)	Активная жир. масса	Общая вода (л)	Общая жид. (л)	Внекл.жид. (л)	Внутрикл. жид. (л)	Основной обмен (ккал)	Рост см
21	55,6	14,6	26,7	41,1	26,6	48,2	30	27	9,2	18	1391,5	163

Из таблицы 6 выявлено, что вес тела у студентов ИжГСХА в среднем составил 55,6 кг, индекс массы тела - 21, основной обмен составил 1391,5 ккал. Активная клеточная масса отражает двигательную активность, ее показатель составил 26,6 (кг).

Анализируя показатели, следует, что индекс массы тела у обследуемых 19-24 лет в норме составляет менее 20, т.е. у студентов Ижевской ГСХА немного выше нормы [2].

При росте 162,6 см вес тела в норме соответствует 51,76–57,66 кг. А значит показатели веса тела испытуемых Ижевской ГСХА в норме при росте 162 см, вес 55,6 кг.

Калорийность основного обмена при массе тела 55 кг в норме составляет 1300 ккал, у испытуемых Ижевской ГСХА немного больше 1391,5 ккал.

Активная клеточная масса в норме составляет 18,1-28,6 кг, у испытуемых ИжГСХА 26,6 кг, а значит в норме.

Для того чтобы в последующем дать необходимые индивидуальные рекомендации студенту по питанию, приему воды, оценить обмен веществ и скорректировать учебный и тренировочный процесс, нужно более детально и индивидуально рассматривать и другие показатели.

Таким образом, нами были определены биоэнергетические типы 77-ми студентов ИжГСХА, составлены рекомендации по применению физических нагрузок для студентов 1-го, 2-го, 3-го курсов. С помощью данных исследований можно дифференцировать физические нагрузки и тем самым повышать уровень физической подготовленности

Вместе с тем, нами проведен анализ стабиллографических проб студентов агрономического и лесохозяйственного факультетов, которые были поделены на биоэнергетические группы. В результате в большинстве тестов стабиллометрии более высокие результаты показали студенты 3-ей и 4-ой биоэнергетической группы. Из нашего исследования можно сделать вывод о том, что наиболее развитые координационные способности имеют испытуемые 3-ей и 4-ой группы биоэнергетики.

Кроме того, нами проведена оценка физического развития студентов ИжГСХА с помощью биоимпедансного анализа состава тела, выявлены показатели состава тела, проведен сравнительный анализ показателей студентов ИжГСХА с нормами, сделан вывод. Большинство показателей находятся в норме и соответствуют стандартам. На наш взгляд, данный метод может применяться в отношении оценки физического развития студентов, с помощью него можно корректировать физические нагрузки на учебных и тренировочных занятиях. А главное, биоимпедансный анализ наиболее полно раскрывает решение проблем связанных с избыточным весом и ожирением.

*Список литературы / References*

1. Воротова, М.С. Определение биоэнергетических типов студентов, занимающихся физической культурой (на примере ИжГСХА) / Л.В. Рубцова, Р.А. Жуйков / Аграрная наука - сельскохозяйственному производству : Материалы Междунар.науч.-практич. конф. в 3 т. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019. – С. 184-186

2. Воротова, М.С. Результаты стабилметрических проб студентов сельскохозяйственного вуза (на примере ИжГСХА) / М.С. Воротова, Л.В. Рубцова, Р.А. Жуйков / Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях»: материалы Междун. научно-практич. конференция. – Чебоксары, 2020.

УДК 796

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF TEACHING  
PHYSICAL CULTURE**

**Gushchenko E.I., teacher**

*Temirtau multidisciplinary college «Miras», Temirtau, Kazakhstan*

*Brief abstract.* The article discusses innovative technologies used in the process of teaching physical culture.

*Keywords:* innovation, physical education, innovation, college, physical education teacher.

*Relevance.* The basis for increasing the effectiveness of the compulsory physical development of children lies in the use of various innovative technologies that allow those involved in physical activity to make a free choice, its types, forms, load indicators and personally acceptable level of planned results with the obligatory fulfillment of certain educational standards. The scientific and technological essence of innovations in physical education lies in the priority orientation of the content of the pedagogical process in a general education school on the assimilation of intellectual, moral, behavioral, mobilization, motor, communicative, health-saving and health-forming values of physical culture by students based on various scientific discoveries, achievements and innovations world culture of sports training [1].

An innovation in the field of physical culture is an introduced innovation that provides a qualitative increase in the efficiency of processes that are in demand in the field of physical culture and sports. Physical exercises are of great educational value - they contribute to the development of perseverance, strengthening discipline, and increasing a sense of responsibility in achieving the set goal. In our time, the term "innovation" (along with such as "innovation" and "innovation") has become often used. How similar are the concepts of "innovation", "innovation" and "innovation"? In order to analyze this issue, it is necessary to bear in mind that the term "innovation" comes from the Latin word

"innovus" (in - in and novus - new), thus, according to the content of the terms "innovation" and "innovation" can be considered as synonyms. The term "innovation" is closely related to the concept of "innovation", and often these terms are used interchangeably. The unifying principle of these concepts is the consideration of innovation (innovation) in two meanings, ie, as an innovation (a new pedagogical approach, the use of new technologies, etc.) and as a process of its implementation [2].

Modern education requires solving various problems and problems of our time, first of all, the problems of socialization and adaptation of students. What our graduates will look like depends on the entire system of organizing the educational process. Innovative technologies are special technologies. Their implementation in the educational process - you need to learn. Like any pedagogical technology, innovative technologies have their own implementation algorithm, their stages. Missing at least one violates the integrity of the system of pedagogical technology and destroys it [3].

*Purpose.* Characteristics of the process of using innovations in the process of teaching physical culture.

*Research results.* Innovative changes arise in the search for more promising forms and means of pedagogical activity; in the trial of new teaching methods and techniques. They are consolidated through the exchange and dissemination of experience; in the social movements of educators; in the formation of groups of initiators, generating new socio-pedagogical, psychological, projective and socio-cultural ideas as actual productive meanings and values. The urgent need for innovative approaches in physical education is caused by a change in the paradigm of social development, the transition to an information society and, as a result, new, higher, requirements for the intellectual parameters of employees.

The organization of sports-oriented physical education opens up great prospects for the development of the values of physical and sports education in the conditions of mass physical training of the younger generation. The organization of physical training of students is based on the concept of training. Strength, endurance, dexterity, a high level of efficiency can be acquired through training, using the effect of a purposeful, organized process of adaptation of the body of schoolchildren to physical loads of the required volume and sufficient intensity. One of the main principles used in innovative technologies of physical education is the principle of systematic and consistent training. The second main principle is accessibility. The teacher must use the principle of clarity to make it easier to understand how to correctly perform this or that exercise. In order for the child to understand and remember the material well, the principle of consciousness and activity is used. The principle of individualization must be applied to each student. A great positive effect will be conducting health-improving physical culture in the open air, where the natural factors of nature have a positive effect on the body. The innovation process lies

in the fact that a physical education teacher has the right to give students individual assignments, which students must complete daily, without missing them. These forms include gymnastics, yoga, Pilates, fitness areas, etc.

Only a positive attitude towards learning can ensure the full assimilation of educational material. Innovative technologies, as well as types of problem-developing education are aimed at the formation of interest in physical education; search and application of the optimal combination of different methods, forms of individual, collective and group work, taking into account the age characteristics of students, and so on. The physical culture teacher is faced with the task of ensuring a high level of student activity in the classroom, diversifying the methods and means of conducting the lesson, using, for the development of physical qualities, various and partially changing, from lesson to lesson, exercises. Circuit training, as an innovative method, in comparison with other methods, more fully allows you to realize the educational orientation of the lesson in combination with high motor density and serves as an effective way in the complex development of physical qualities. In addition, when included in the complex of exercises of different form and structure, it contributes to the formation of students' interest in physical culture lessons. A research, project-based approach in the learning system of students, the development of their own or group multimedia projects will ensure the transition from the traditional learning process to the developmental, creative one. Modern software and hardware will allow the teacher to change the content of presentations and store large streams of information. Information and communication technologies facilitate the teacher's creative work, help improve, accumulate and develop their pedagogical findings [4].

*Findings.* Innovation is characteristic of any professional human activity and therefore, naturally, becomes the subject of study, analysis and implementation. Innovations do not arise by themselves, they are the result of scientific research, advanced pedagogical experience of individual teachers and entire teams. This process cannot be spontaneous, it needs to be managed.

#### *References*

1. Babansky, Yu. K. Problems of increasing the effectiveness of pedagogical research / Yu. K. Babansky. – M., 2002. - 205 p.
2. Balsevich, V.K. Physical culture for everyone and for everyone / V.K. Balsevich. – M.: FiS, 2004 - 208 p.
3. Ivanchenko, V.N. Innovations in education: general and additional education: teaching aid Rostov n / a: Phoenix, 2011. - 341p.
4. Yakovlev I.P., individual entrepreneur. Integration of higher education with science and production / I.P. Yakovlev. -L.: Leningrad State University, 2000.- 128 p.

УДК 796

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ**

**Гаврилина А.О., ассистент, Рысев Ю.Л., ассистент,  
Лугманов Д.Е., студент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* Проблемам здоровья среди различных групп населения придается огромное значение – исследуется возможности сохранения здоровья детей, а также критерии определения уровня здоровья и механизмов его укрепления. В статье раскрывается понятие инновационных технологий, виды и их применение во время урока физической культуры. Важность проектных технологий заключается в том, что они дают возможность объединить всех учеников в одну группу по интересам, а не по группе здоровья, имеют положительное психологическое воздействие на личности с физическими ограничениями.

*Ключевые слова:* физическая культура, инновационные технологии, инновационная деятельность, группы инновационных педагогических технологий.

## **INNOVATIVE FORMS OF OPEN EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM**

**Gavrilina A.O., assistant, Rysev Yu.L., assistant, Lugmanov D.E., student**  
*Saint Petersburg Polytechnic University of Peter the Great,  
Saint Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* The great importance is given to the health problems among various population groups, the possibilities of preserving the health of children, as well as criteria for determining the level of health and mechanisms for its strengthening are investigated. The article reveals the concept of innovative technologies, types and their application during a physical education lesson. The importance of project technologies lies in the fact that they make it possible to unite all students in one group based on interests, and not on the health group, have a positive impact

*Keywords:* physical culture, innovative technologies, innovative activity, groups of innovative pedagogical technologies.

*Постановка задачи.* Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в его решении определены национальными стандартами развития физической культуры и спорта в России и другими законодательными документами.



Основная задача школы - создать условия для общего развития личности и предоставить возможности для самореализации жизни в будущем.

Одна из причин снижения физических нагрузок - снижение интереса к обычным и однообразным урокам физкультуры.

*Анализ последних исследований и публикаций.* В последние годы было проведено много исследований по изучению совершенствования содержания урока физкультуры, поскольку в России показатели здоровья выпускников школ значительно снизились (А.Г. Сухарев, 1991; А. Апанасенко, 1992; Т.Ю. Круцевич, 1999; А. В. Андреева, 2002; А. Л. Благой, 2005; И. Гилева, 2007). Существует множество исследований, посвященных проблеме использования инновационных технологий в системе физического воспитания, среди них такие российские ученые, как В.Ю. Быкова, Ю.В. Булахова, А. Бондаренко, В.Ф. Заболотный, Г. Козлакова, О.А. Мищенко, А.П. Пинчук, А. Шестопад, А. Пометун, Н. Наволокова и многие другие.

*Изложение основного материала исследования.*

Для исследования физического воспитания можно использовать метод Д. Локка. Его метод состоял в постановке трех задач – воспитать тело, воспитать характер и воспитать разум путем комплексного подхода – физического, ментального и ментального единства.

Согласно «Положению о физическом воспитании учащихся средней школы», физическое воспитание учащихся состоит из трех взаимосвязанных форм: уроки физической культуры, различные игры, упражнения в перерывах, секции, оздоровительные занятия, занятия после уроков, между уроками, самостоятельные занятия дома, занятия во дворе, на стадионах, площадках и многое другое.

Снижение двигательной активности не только приводит к нарушению нормального обмена веществ, то есть процессов роста и развития, но и вызывает у обучающихся нервозность, проявляющуюся в легкой возбудимости, раздражительности, рассеянности, невнимательности, неподходящая реакция и тому подобное.

Перед школой ставится задача укреплять здоровье учащихся, а также правильно физически развивать их. Так при гиподинамии у обучающихся могут появляться проблемы с сердечно-сосудистой системой, с органами дыхания, пищеварения, ухудшается метаболизм.

Однако даже при полноценных регулярных занятиях физической культурой согласно научным исследованиям обеспечивается лишь 11 % гигиенической нормы двигательной активности учащихся. То есть помимо занятий в рамках школы необходимо дополнять активность различными формами физического воспитания.

Основная цель физкультурно-спортивной деятельности - привлечение каждого обучающегося к самостоятельным повседневным занятиям [4].

Важно понимать, что физическое воспитание не должно восприниматься только лишь как метод получения адаптационных изменений в физической подготовленности обучающихся. Помимо изменений в организме, в личности учащихся тоже происходят значительные перемены.

Обновление современного содержания школьного образования, прежде всего физического воспитания, с целью повышения требований к уровню теоретической и общей подготовки и специальной практики специалистов, организующих физическую активность учащихся в школах разного профиля. Педагогический процесс физического воспитания направлен на формирование, реализацию и обогащение личной физической культуры учащихся. Совершенствование образования стимулирует поиск новых образовательных технологий, внедрение нетрадиционных форм и методов обучения и роста. Эти технологии и методы обучения направляют обучающихся к лучшему пониманию материала по физическому воспитанию, а также к желанию улучшить свои спортивные результаты.

Урок физической культуры должен быть определен факторами, к которым относятся: решение конкретных задач, возрастная специфика детей, их физические и эмоциональные особенности, количество обучающихся, место проведения занятия, его продолжительность, место урока в общеобразовательной программе, форма урока и т. д. Урок физического воспитания отличается от других дисциплин тем, что преподаватель старается создать условия для решения задач физического воспитания, формирует у учащихся новые стимулы и направленность на достижение поставленных задач.

Роль преподавателя, помимо основных функций, – это подготовка и создание условий для дальнейшей взрослой жизни учащихся, улучшение их здоровья, профилактика болезней, а также поддержание и направление их к здоровому образу жизни [1].

Инновационные технологии - это так называемое относительно новое понятие в сфере образования, в том числе физического воспитания. В последние 10-12 лет, в связи с изменением социально-экономических условий в стране, интеллектуализацией многих видов человеческой деятельности, развитием научных исследований в образовании, актуальностью поиска новых форм, средств, методов и технологий нового обучения и воспитания, более эффективных, он вырос внезапно. Использование современных инновационных технологий, изменяющих содержание физического совершенствования учащихся, основано на использовании комплексной информации, учитывающей возрастные различия обучающихся и их индивидуальные особенности [1].

Инновационные педагогические технологии можно классифицировать по основным группам, а именно:

- традиционные педагогические технологии;
- педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном педагогическом процессе;
- педагогические технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности обучающихся;
- педагогические технологии, основанные на повышении эффективности управления и организации процесса;
- образовательные, педагогические технологии, основанные на дидактическом совершенствовании и реконструкции материала;
- педагогические технологии отдельного предмета;
- альтернативные педагогические технологии;
- педагогические технологии развивающего обучения [2].

Признаки инновационных технологий включают: концептуальность (зависимость от конкретной научной концепции или системы идей), новаторство (создание, восприятие, усвоение и оценка нововведений, внедрение и распространение педагогических нововведений), дизайн (достижение целей, проектирование образовательного процесса, алгоритмизация, согласованность (наличие признаков системы: логика процесса, взаимосвязь всех его составляющих, целостность), управляемость (наличие целеполагания, возможность постоянной обратной связи, поэтапная диагностика, коррекция результатов), эффективность (эффективность по результатам и оптимизм с точки зрения касается затрат, гарантированного достижения определенного стандарта обучения), возможности воспроизводства (возможности использования инновационных технологий в других аналогичных учебных заведениях).

Основными задачами учителя при использовании инновационных технологий должен быть выбор форм и направлений работы, которые будут направлены на формирование осознанного отношения к своему здоровью, физической подготовленности, в первую очередь, занятию физической культурой, физической культурой, занятия по оздоровлению в течение учебного дня, внеклассные занятия спортом, соревнования по различным видам спорта в повседневном режиме учащихся, использование самостоятельных заданий [3].

Технологии интерактивного обучения, технологии обучения на основе проектов и компьютерные технологии называются инновационными технологиями обучения. В последнее время учителя, благодаря публикации и через систему дополнительных веток операционной системы, постепенно осознают, что интерактивные методы обучения создают необходимые условия для создания и развития компетенций учащихся, разностороннего развития личности и воспитания активных граждан с соответствующей системой ценностей.

На сегодняшний день необходимо активно внедрять интерактивные технологии на уроках физкультуры. В зависимости от цели урока и форм

организации учебной деятельности обучающихся они делятся на 4 группы: интерактивные технологии для совместного обучения, интерактивные технологии для коллективного и группового обучения, технологии ситуационного моделирования, технологии обработки дискуссионных вопросов. Работа в парах и группах организована как на уроках усвоения, так и на уроках применения знаний, умений и навыков.

При работе в группе или парах желательно не использовать слово «распределять» детей парами, тройками, группами и тому подобное. Мы должны помнить, что учащиеся объединены и из объединенных, обучающихся вырастают во взрослых, могут объединяться и работать коллективно и вместе, расти единой страной, государством или нацией. Все, что предлагают учащиеся, следует принимать и обсуждать, ни в коем случае не игнорировать. Нужно говорить им, что это «правильный или неправильный ответ», вы просто должны помочь обработать информацию и принять собственные решения. Некоторые обучающиеся сразу готовы активно работать в большой группе, но групповая работа действительно эффективной будет в команде не более 4-5 человек.

К технологиям коллективного группового обучения относятся интерактивные технологии, обеспечивающие одновременную общую (фронтальную) работу для всего класса. Ибо технология «обсуждения проблемы в общем кругу», которая используется в сочетании с другими, цель которой - разъяснение определенных положений, привлекает внимание учащихся к сложным и проблемным вопросам учебного материала, мотивации к познавательной деятельности и тому подобное. Необходимо призывать всех участвовать и обсуждать одинаково. Именно преподаватель способен организовать обсуждение в группе более эффективно. Наиболее подходящим является использование открытых вопросов, которые начинаются с «как», «почему», «что», и поощрять всех участников выражать свои идеи.

Одна из самых популярных технологий - «мозговой штурм». Он состоит из мозгового штурма и упражнений, которые используются для поиска новых решений конкретной проблемы. Мозговой штурм побуждает обучающихся проявлять воображение и творческие способности, дает им возможность свободно выразить свои мысли, выполнять упражнения. Цель мозгового штурма - собрать как можно больше идей и упражнений для решения проблемы или проблемы за ограниченный период времени. Необходимо заставить работать воображение, не отвергая идеи, развивать идеи других участников.

Технология дерева решений помогает детям лучше анализировать и понимать важный и сложный механизм принятия решений. Это может быть проблема, дилемма, у нее нет четкого решения, которое представлено в виде рассказа, жизненной ситуации, литературного эпизода.

В результате анализа необходимо отметить, что в условиях внедрения интерактивных технологий обучения становится возможным развитие подрастающей личности, способной признавать и уважать ценности другого человека, развитие навыков общения и сотрудничества с другими учениками, взаимопонимания и взаимного уважения к каждому индивидуума, воспитание таких качеств, как толерантность, сострадание, доброжелательность и забота, чувство солидарности и равенства, умение объединяться с другими учениками класса для решения общей проблемы, умение делать свободный и независимый выбор, основанный на собственном анализе действительности, осознание личной ответственности.

#### *Список литературы / References*

1. Аверясова, Ю.О. Профессионально- личностное развитие специалистов по физической культуре и спорту в период модернизации высшего образования / Ю.О. Аверясова, Г.Б. Кондраков, С.Ю. Витько // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. - No 3. - С. 73-75.
2. Агаев, Р.А. Общая характеристика методов, используемых в практике управления физкультурно-спортивной работой в вузе / Р.А. Агаев, В.П. Сущенко, В.А. Щеголев // Неделя науки СПбПУ – 2018. – С. 5-7.
3. Нгуен, К.З. Усовершенствование уровня физической культуры в Политехническом университете, как основная задача физического воспитания студентов / К.З. Нгуен, И.О. Елифанов, Д.А. Шкрещова // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Павленкович. - 2019. - С. 353-358.
4. Степанова, Т.А. Развитие физкультурно-спортивной деятельности в Ростовской области/ Т.А. Степанова, Р.М. Ольховский, Е.А. Ващенко, Н.В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. 2018. - No 8. - С. 98-99.

УДК 796.853.262

### **ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА КАТА И КУМИТЭ В КАРАТЭ**

**Гребенникова И.Н., канд. биол. наук, доц.,  
Самаринова К.И., магистрант**

*ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический  
университет», г. Новосибирск, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье приведены сведения об исследовании влияния развития скоростно-силовых способностей в дисциплинах ката и кумитэ в каратэ у школьников 10–12 лет.

*Ключевые слова:* развитие, физическая подготовка, каратэ, дети, скоростно-силовые качества, ката, кумитэ.

## INFLUENCE OF SPEED AND POWER QUALITY DEVELOPMENT ON KATA AND KUMITE IN KARATE

**Grebennikova I.N., cand. of biol. science, associate prof.,  
Samarinova K.I., undergraduate**

*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

*Brief abstract.* The article provides information on the study of the influence of the development of speed-strength abilities in the disciplines of kata and kumite in karate among schoolchildren of 10–12 years old.

*Key words:* development, physical training, karate, children, speed-strength qualities, kata, kumite.

По данным многочисленных исследований уровень физических качеств у детей и подростков отражает врожденные и приобретенные в процессе жизнедеятельности навыки и умения. Уровень развития физических качеств человека отражает его работоспособность. Развитие отдельных физических качеств подразумевает проявление двигательных возможностей у детей в онтогенезе [1, С. 186]. Конечно, физические качества необходимо развивать гармонично и разносторонне, начиная с рождения ребенка и продолжая на протяжении всей жизни [2].

Что касается вида спорта карате, то развивая физические качества детей и подростков, посредством упражнений, характеризующихся максимальными мышечными усилиями, то здесь необходимо соблюдать дозировку нагрузки и тщательно подбирать упражнения. Постепенно усложняющийся характер тренировочного процесса с применением новейших средств и методов, возможно, приведет к повышению уровня тренированности организма детей, тем самым повысив и мастерство в подготовке каратистов [3, С. 12–15].

Каратэ, с точки зрения двигательных качеств, характеризуется максимальным проявлением скоростно-силовых способностей в ситуациях различных вариаций движений [4].

Недостаточно методических разработок в научно-методических пособиях для спортсменов, занимающихся карате, приводит к необходимости исследования развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет.

Для ликвидации пробелов в недостатке исследований, нами была проведена работа по определению динамики результатов по влиянию развития скоростно-силовых способностей в ката и кумитэ в контрольной и экспериментальной группах.

Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки скоростно-силовых способностей. Были использованы следующие тесты:

Тесты направленные на техническую подготовку в кумитэ:

- среднее количество ударов за бой;
- среднее количество ударов ногами за бой;
- среднее количество бросков и подсечек за бой.

Тесты направленные на техническую подготовку в ката:

- средняя оценка за техническое выполнение ката;
- средняя оценка за атлетическое выполнение ката.
- средняя общая оценка выполнения ката.

Применение метода педагогического тестирования позволяет определить состояние тренированности у занимающихся, уровень скоростно-силовых способностей детей 10-12 лет, позволяет, в конечном итоге, судить об эффективности учебно-тренировочного процесса. Мы использовали этот метод для определения динамики развития результатов скоростно-силовых способностей у занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

Применялись следующие технические тесты в кумитэ:

1) Количество ударов руками.

Оборудование: свисток, секундомер.

2) Количество ударов ногами.

Оборудование: свисток, секундомер.

3) Количество бросков и подсечек за бой.

Оборудование: свисток, секундомер.

Применялись следующие технические тесты в ката:

1) Оценка, которая отражает техническое (70% оценки) выполнение;

2) Оборудование: электронный планшет, ноутбук.

3) Оценка, которая отражает атлетическое (30% оценки) выполнение.

4) Оборудование: электронный планшет, ноутбук.

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов. До и после эксперимента проводились прикидочные соревнования на которых каждый спортсмен:

- В разделе кумитэ: провел по 3 поединка, по времени каждый бой длился 90 сек.

- В разделе ката: выполнение 3 комплексов ката: Унсу, Джион, Басайдай.

Для решения поставленных задач в работе, мы составили таблицу результатов тестирования, вычислили среднюю арифметическую величину.

Стоит обратить внимание, на то, что на начальных этапах эксперимента антропометрические данные, тесты по общей физической подготовлен, тесты по дисциплинам ката и кумитэ экспериментальной группы и контрольной группы не имеют достоверных отличий.

Таблица 1 – Сравнение результатов технических тестов экспериментальной группы до и после эксперимента

	Количество ударов руками за 3 боя	Количество ударов ногами за 3 боя	Количество бросков и подсечек за 3 боя
Экспериментальная группа до эксперимента	7,3	4,3	1,2
Экспериментальная группа после эксперимента	8,3	5,3	1,7

После занятий в течение 6 месяцев, как видно из таблицы 1:

- показатели теста 1 (Среднее количество ударов руками) в экспериментальной по сравнению с исходными данными улучшились на 12%;
- показатели теста 2 (Среднее количество ударов ногами) - на 18%;
- показатели теста 3 (Среднее количество бросков и подсечек) - на 30%.

Таблица 2 – Сравнение результатов технических тестов контрольной группы до и после эксперимента

	Количество ударов руками за 3 боя	Количество ударов ногами за 3 боя	Количество бросков и подсечек за 3 боя
Контрольная группа до эксперимента	7,4	4	1,6
Контрольная группа после эксперимента	7,8	4,3	2

После занятий в течение 6 месяцев, как видно из таблицы 2:

- показатели теста 1 (Среднее количество ударов руками) в контрольной по сравнению с исходными данными улучшились на 5%;
- показатели теста 2 (Среднее количество ударов ногами) - на 7%;
- показатели теста 3 (Среднее количество бросков и подсечек) - на 20%.



Таблица 3 – Сравнение результатов технических тестов экспериментальной группы до и после эксперимента в дисциплине ката

	Средняя оценка за техническое выполнение трех ката	Средняя оценка за физическое выполнение трех ката	Средняя общая оценка за выполнение трех ката
Экспериментальная группа до эксперимента	14,4	6,2	20,6
Экспериментальная группа после эксперимента	18	9,3	27,3

После занятий в течение 6 месяцев, как видно из таблицы 3:

- показатели теста 1 (Средняя оценка за техническое выполнение трех ката) в экспериментальной группе по сравнению с исходными данными улучшились на 1,25%;
- показатели теста 2 (Средняя оценка за физическое выполнение трех ката) - на 1,5%;
- показатели теста 3 (Средняя общая оценка за выполнение трех ката) - на 33%.

Таблица 4 – Сравнение результатов технических тестов контрольной группы до и после эксперимента в дисциплине ката

	Средняя оценка за техническое выполнение трех ката	Средняя оценка за физическое выполнение трех ката	Средняя общая оценка за выполнение трех ката
Контрольная группа до эксперимента	14,56	6,0	20,56
Контрольная группа после эксперимента	16,7	7,2	23,9

После занятий в течение 6 месяцев, как видно из таблицы 4:

- показатели теста 1 (Средняя оценка за техническое выполнение трех ката) в контрольной группе по сравнению с исходными данными улучшились на 1,15%;
- показатели теста 2 (Средняя оценка за физическое выполнение трех ката) - на 1,2%;
- показатели теста 3 (Средняя общая оценка за выполнение трех ката) - на 16,2%.

Из результатов проведённой работы было выявлено влияние разработанного нами комплекса тренировки на развитие скоростно-силовых качеств у каратистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах (3 года), что доказывает выдвинутую гипотезу в работе.

После проведения исследования, результаты контрольных тестов, как технических, так и общефизических выросли в обеих группах, но рост скоростно-силовых показателей в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной.

Исходя из эксперимента, можно сделать вывод о том, что влияние развития скоростно-силовых качеств имеет большее значение для дисциплины кумитэ (спарринги), чем для дисциплины ката.

#### *Список литературы / References*

1. Маряшин, Ю. Современное каратэ. Концептуальные вопросы / Ю. Маряшин. – Москва : АСТ, 2002. – 186 с.
2. Салимзянов, Р.Р. Индивидуализация физической подготовки школьников 7–10 лет на основе учета особенностей телосложения и структуры моторики: дис. канд. пед. наук / Р.Р. Салимзянов. – Москва, 2003.
3. Черемхин, К. Принципы рациональных занятий каратэ / К. Черемхин // Боевое искусство планеты. – 2003. – №4. – С.12–15.
4. Иорга, И. Фудокан каратэ. Мой путь / И. Иорга. – Севастополь: ЭКОСИ-Гидрофизика, 2009. – 128 с.

УДК 796.412. 093.41:378.663 (470.51-25)

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ СТЕП-АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В АГРАРНОМ ВУЗЕ**

**Дружинина О.Ю., доц., Вершинина Н.Б., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», г. Ижевск, Россия*

**Щенникова А.Г., доц.**  
*ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», г. Ижевск, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье авторы представляют важным такое направление как степ-аэробика. Инновационным является проведение Фестиваля по степ-аэробике «Весна в кроссовках».

*Ключевые слова:* степ-аэробика, Фестиваль «Весна в кроссовках», анкетирование, студенты.

### **INNOVATIVE APPROACHES TO CONDUCTING STEP AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT AN AGRICULTURAL ACADEMY**

**Druzhinina O.Yu., associate prof. Vershinina N.B., senior lecturer**  
*Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk, Russia*

**Schennikova A.G. associate prof.**  
*Udmurt State University, Izhevsk, Russia*

*Brief abstract.* In this article, the authors present such an important direction as step aerobics. Innovative is the holding of the Step Aerobics Festival "Spring in Sneakers".

*Key words:* step aerobics, the Festival "Spring shoes", questioning the students.

Аэробика в ИжГСХА является одной из специализаций «Элективного курса по физической культуре». Преподаватели кафедры придерживаются программы, утвержденной аграрным вузом. Согласно которой, среди видов аэробики проводятся: пилатес, танцевальная, силовая и степ-аэробика. Спортивная база кафедры содержит необходимое количество степов и музыкальное сопровождение для занятий. Занятия ведут 2 квалифицированных преподавателя. Уже не первый год в стенах академии проводятся соревнования по танцевальной аэробике. А в этом году планируется проведение Фестиваля по степ-аэробике «Весна в кроссовках». О значении степ-аэробики и новшествах в проведении Фестиваля пойдет речь в данной статье.

Идея создания степа принадлежит Джине Миллер, которая проходила реабилитацию, разрабатывая коленные суставы, подъемом на некоторое возвышение. После выздоровления она разработала несколько упражнений по такой технологии.

Помимо пользы организма, в преимущество степ-аэробики можно включить, простоту выполнения и возможность проведения занятий дома. При этом не обязательно приобретать специальную платформу. Можно воспользоваться подручными средствами (небольшие скамьи-табуретки и другое).

Степ-аэробика представляет собой увлекательное направление фитнеса. В каком-то плане оно отстает от серьезных тренировок, позволяет больше раскрыть творческий потенциал в виде танца, пробовать различные формы и соединять несколько направлений сразу. Это достаточно интересно для тех, кто только начинает заниматься. Музыка, чувство ритма и связки, будут отвлекать от усталости, которая наблюдается в период привыкания тела к тяжелыми физическим нагрузкам.

Занятия степ-аэробикой приносят положительные результаты. Во время выполнения упражнений сжигается почти 500 калорий благодаря интенсивности. Постоянная нагрузка обладает укрепляющими функциями. Даже двух часов в неделю достаточно для поддержания формы и здоровья [2].

С целью узнать отношение к степ-аэробике у студентов ИжГСХА было проведено анкетирование студентов специализации аэробики. Анкетирование выявило положительное значение этого вида аэробики. На вопрос: «Нравится ли вам заниматься степ-аэробикой на занятиях

физической культурой?» - 91% ответил положительно. На вопрос: «Какой вид аэробики является оздоровительным?» - 50% студентов отметили степ-аэробику, 40% - за пилатес, 10% - стрейчинг. На вопрос: «Чем Вас привлекают занятия физической культурой и в частности занятия степ-аэробикой?», 83% ответили, что их привлекает возможность улучшить свое здоровье. На вопрос: «Как занятия степ-аэробикой отразились на Вашем самочувствии?». Очень хорошо – ответили 70%, хорошо – 25% и 5% воздержались от ответа. Особенности проведения занятий на степах освещены ниже.

Занятия по степ-аэробике проводятся с октября по апрель, начинаются со знакомства с техникой выполнения базовых шагов, с техникой безопасности в том или ином виде аэробики. Особенно популярными в ИжГСХА является танцевальная аэробика, пилатес, степ-аэробика, силовая аэробика, стрейчинг. Несколько лет назад традицией стало проведение Фестиваля по аэробике. Цель Фестиваля – участие команд студентов, занимающихся аэробикой со своими заранее подготовленными номерами, состоящими из каких-либо комбинаций упражнений. В прошлом году студенты активно готовились к Фестивалю по степ-аэробике, но по известным причинам он не был проведен. В этом учебном году студенты-аэробисты составляют комплексы, связки, подбирают музыку и в марте Фестиваль будет проведен.

Фестиваль – это соревнование красоты, грации, техники, артистизма и поэтому победителями являются все его участники в разных номинациях («самая техничная команда», «самая синхронная команда», «самая грациозная команда»). В ходе подготовки и проведения Фестиваля участники приобретают не только физические качества, но психические и личностные. К психическим, можно отнести подвижность нервной системы, избирательность внимания, двигательная, зрительная и слуховая память. Из личностных выделяется: трудолюбие, работоспособность, целеустремленность, коммуникабельность, морально-волевые качества, лидерские качества [1].

Кроме того, Фестиваль по аэробике благотворно влияет на мотивацию к занятиям физической культурой. Студенты-участники боятся пропускать занятия, т.к. времени на подготовку не хватает и нужно успеть схватить комплекс упражнений, запомнить все связки, отточить технику и т.д.

Среди студентов участников прошлогодних Фестивалей было проведено анкетирование. По его результатам определились 86% опрошенных, которые положительно отметили сам процесс подготовки к Фестивалю. 14% отметили, что испытывали сложность при составлении соревновательных программ. Причинами сложности было отсутствие базовой танцевальной подготовки, плохая двигательная память, медленное запоминание и др. Главный вопрос анкеты: «Хотели бы вы, чтобы

Фестиваль стал традицией?» положительно откликнулся у 62% респондентов.

По итогам 2-х анкетирований выявлено положительное отношение к степ-аэробике и к проведению Фестиваля «Весна в кроссовках». Студенты академии считают степ-аэробику интересным, новым решением в вопросе развития качеств, физической подготовленности, укреплении здоровья.

*Список литературы / References*

1. Дружинина, О.Ю. Фестиваль по аэробике «Весна в кроссовках» - как результат инновационной деятельности кафедры физической культуры ИжГСХА / Н.Б. Вершинина, Л.В. Рубцова / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всерос.науч.-практ.конф., 2018. – С.301-305.

2. Корогодина, Е.А. Основы степ-аэробики, как одного из направлений фитнеса / Е.А. Корогодина // Региональный вестник. - №5 (44). - 2020. – С. 31-33.

УДК 796.378

**ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

**Епифанова М.Г., ст. преподаватель, Кудрявцева А.С., студент**  
*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет», г. Иркутск, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье рассматриваются организационно-методические аспекты дистанционного образования в теоретической и практической подготовке студентов по дисциплине «Физическая культура». Также в статье рассмотрены сущность и эффективность применения системы дистанционного обучения.

*Ключевые слова:* физическая культура; физическое воспитание; дистанционное обучение; интернет.

**APPLICATION OF DISTANCE TECHNOLOGIES IN TRAINING ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE" AT THE UNIVERSITY**

**Epifanova M.G., senior lecturer, Kudryavtseva A.S., student**  
*National Research Irkutsk State Technical University, Irkutsk, Russia*

*Brief abstract.* This article examines the organizational and methodological aspects of distance education in the theoretical and practical training of students in the discipline "Physical culture". The article also discusses the essence and effectiveness of the application of the distance learning system.

*Key words:* physical culture; physical education; distance learning; internet.

С введением дистанционного формата образования многие методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образовательного стандарта. Новообразованный формат обучения требует интеграции творческого подхода вкупе с компетентным отношением к образовательному процессу у обучающихся и преподавателей [2]. Значение использования коммуникативных и информационных технологий резко возросло, что привело к необходимому поиску и созданию новых методов и форм образовательного процесса. Важным фактором реализации целей и задач дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения, стало формирование знаний организации здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья.

Актуальность настоящей темы заключается в раскрытии значимости информационных технологий в образовательном процессе, а также обобщении организационно методических аспектов дистанционного обучения в целом.

Целью исследования является выявление наиболее необходимых методологических подходов в массовой информационной среде для эффективного физического воспитания обучающихся.

Научная новизна данного исследования заключается в обобщении научной информации по вопросам влияния дистанционного обучения на физическое воспитание обучающихся.

С указом Президента РФ от 02.04.2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [1] традиционная форма обучения претерпела значительные изменения. Дистанционное обучение с использованием современных информационных и коммуникативных технологий повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в рамках обучения предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно обновляющейся информации. Учащиеся ВУЗа, имея возможность обучаться дистанционно, практически не ограничены пространственными и временными рамками, что позволяет формировать физическую культуру в любое удобное время.

Учитывая специфику учебной дисциплины «Физическая культура» формирование процесса обучения не может быть реализовано в полноценном объеме. В настоящее время вырабатывается новая концепция физического воспитания у обучающихся, в которой учитываются новые

приоритеты, такие как: созидание практической деятельности и развитие самостоятельного творческого подхода к обучению.

Своевременное использование новых методов ведения образовательного процесса, позволяет в наибольшей степени реализовывать образовательные требования [2]:

1. Укрепление мотивационной основы учащихся. Безусловно, в рамках дистанционного обучения у учащихся появляется на порядок больше времени, однако большинство не только не может грамотно распорядиться им, но и тратит его в пустую, поскольку студенты отмечают, что основным достоинством интернета являются огромная сфера развлечений и общения. В результате переноса образовательного процесса на столь обширное информационное пространство как сеть интернет, многие учащиеся, в силу различных соблазнов, теряют мотивацию к учебе. Данная тенденция является отрицательной и требует укрепления мотивации и самодисциплины. Преподаватели физической культуры способны на повышение мотивации у учащихся, путем проведения онлайн-занятий, на которых преподаватель представляет обобщенную информацию с требованиями образовательной дисциплины, формирует и систематизирует знания учащихся.

2. Использование большего объема теоретических материалов в новых форматах. Под этим методом подразумевается более новая подача материала, такая как: увеличение количества учебных пособий, демонстративных презентаций и цифровых онлайн-видео. В связи с тем, что дистанционное обучение обладает неоспоримым преимуществом в области информации, преподносить теоретический материал дисциплины в различных интерактивных форматах позволит выстраивать интерес у учащихся. Также, такой метод формирует мировоззренческую систему научного подхода к физической культуре, повышает мотивацию у учащихся и вовлекает их в изучение физической культуры.

3. Использование электронных тестирований. Любая диагностика знаний способствует их лучшему закреплению. Использование электронных тестирований не только является наиболее эффективным методом проверки знаний, но и позволяет провести анализ ошибок и сформировать определенный общий уровень знаний дисциплины у обучающихся. Использование электронных тестирований может найти широкое применение в разных образовательных учреждениях и дисциплинах, что делает ее наиболее универсальной функцией в области проверки знаний [3].

Таким образом, эффективность образовательного процесса в условиях самоизоляции ориентируется не только на использовании различных технологий дистанционного образования, но и на участии квалифицированных преподавателей в формировании теоретической базы дисциплины «Физическая культура».

Качественная преподавательская работа зачастую выражается в выстраивании психолого-педагогических аспектов физической культуры. Именно поэтому в условиях дистанционного обучения высоко ценится не только квалифицированный специалист в области преподавания дисциплины, но и опытный методист, обладающий современными подходами к обучению и умеющий наиболее грамотно организовывать учебный процесс [2].

Кроме того, физическая культура представляет собой, прежде всего, практическую дисциплину, однако введение дистанционного формата обучения в значительной степени сузило основные цели физической культуры, ограничив двигательные и функциональные особенности дисциплины, оставляя эти немаловажные аспекты на самостоятельное выполнение обучающимися.

Следующим важным фактором дистанционного обучения должно быть видение конечной цели, в случае с дисциплиной «Физическая культура» такими целями является формирование ценностных ориентаций, убеждений, интересов, активного и осознанного подхода к физической деятельности [3].

Необходимость в совершенствовании методов ведения физической культуры основывается на том, что дистанционное обучение неразрывно связано с сидячим образом жизни, который отрицательно сказывается на здоровье в целом [4]. Физическая культура помогает наиболее должным образом видеть всю важность совершенствования физического воспитания и именно поэтому она должна являться неотъемлемой частью дистанционного обучения.

Таким образом, использование комплексного подхода, как в техническом, так и в теоретическом плане, способны в наибольшей степени удовлетворять требования образовательной программы в совершенствовании физического воспитания учащихся.

Следует отметить, что дистанционное обучение не стоит рассматривать как ограничение физической культуры, так как все ценности образования учебной дисциплины были своевременно организованы в целостную и иерархичную учебную систему. Время дистанционного образования можно использовать для формирования определенных спортивно-ценностных ориентиров, которые необходимы для самореализации личности. Это значит, что на момент дистанционной формы образования дисциплина «Физическая культура» находит свое выражение в формировании теоретических знаний и мировоззренческих позиций у обучающихся.

#### *Список литературы / References*

1. Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»



// Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. № 14 (часть I) ст. 2082.

2. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 160 с.

3. Ярлыкова, О.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / О.В. Ярлыкова, Г.В. Шипилова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №1-3.

4. Гаджиметов, В.Э. Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи / В.Э. Гаджиметов, Т.И. Прокопенко, А.Д. Кудря // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции – 2017.

УДК 796/799

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Иванова М.М., канд. пед. наук, Бобров А.Д., студент**  
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,  
г. Барнаул, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлен опыт использования музыки на уроках физической культуры в школе, а также, описаны подходы к выбору музыкального материала с учетом специфики упражнений.

*Ключевые слова:* физическая культура, музыкальное сопровождение, музыка, здоровьесбережение, физические показатели.

## **USE OF MUSIC IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Ivanova M. M., cand. of pedag. science, Bobrov A.D., student**  
*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia*

*Brief abstract.* The article presents the experience of using music in physical education classes at school. And also, approaches to the choice of musical material are described, taking into account the specifics of the exercises.

*Key words:* physical culture, musical accompaniment, music, health-saving, physical indicators.

Современные социально-экономические условия предъявляют к подростку высокие требования относительно его подготовки к взрослой профессиональной жизни. В связи с этим, действующая система образования включает в себя большой объем знаний, которые должен усвоить ребенок за период обучения в школе. Кроме того, родители, как правило, стараются по возможности сформировать из своего чада

разносторонне развитую личность, записывая его в различные кружки и секции системы дополнительного образования. Таким образом, большая часть времени подростка приходится на период школьных уроков, по окончании которых он спешит на другие занятия в музыкальные, художественные, школы искусств и другие учреждения системы дополнительного образования. Причем, перерыв между различными занятиями, как правило, минимальный, в связи с этим ребенок не успевает восстанавливаться [1].

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя) [3]. Малоподвижное положение за партой или учебным столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечнососудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности, в том числе снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций [3]. Все это, безусловно, снижает уровень общей выносливости организма.

Также, негативную роль в этом сыграло развитие научно-технического прогресса. С появлением гаджетов у ребенка снизилась потребность передвижения. Отпала необходимость поиска информации в библиотеке, для этого достаточно пары щелчков по экрану гаджета. Общение со сверстниками в большей степени перенесено в виртуальную реальность. Прогулки с родителями также у большинства детей становятся редкостью, в связи большой загруженностью взрослых. Более того, желание вести здоровый образ жизни чаще всего возникает уже во взрослом возрасте, когда исправить или улучшить физическое состояние человека становится намного труднее, чем в сенситивный период развития основных физических качеств. Следовательно, проблемами здоровьесбережения необходимо начинать заниматься как можно раньше. Это даст возможность сохранить здоровье будущего поколения. Развитие выносливости подростков к нагрузкам различного характера приведет к тому, что дети будут воспринимать предстоящую нагрузку, с которой им предстоит встречаться в повседневной жизни, с наименьшим стрессом для организма и утомлением. Практика показывает, что, уделяя внимание интеллектуальному развитию своих детей, родители недостаточно времени уделяют укреплению физического здоровья, а ведь именно это, закладывает здоровье будущей нации.

Одним из способов решения данной проблемы может быть активная пропаганда физической культуры в школе. Уроки по указанному предмету должны быть не просто обязательными, а интересными, эмоционально

окрашенными для детей. Необходимо добиваться того, чтобы ученики посещали урок физической культуры не просто потому, что это часть учебно-образовательного процесса, а по своему желанию занимались и развивали физические качества. Это дает возможность улучшить здоровье учеников в целом, развить физическую выносливость в частности, и будет способствовать более легкому усвоению учебного материала по теоретическим дисциплинам. Но появляется новая задача, как сделать урок физической культуры для подростка одновременно продуктивным, интересным, занимательным и желаемым.

Для определения влияния музыки на эффективность проведения уроков физической культуры, нами было проведено исследование. При подборе музыкального материала акцент был сделан на то, чтобы темп музыки соответствовал или находился выше темпа выполняемых упражнений. Как свидетельствует ряд исследований прослушивание быстрой ритмичной музыки увеличивает количество сердечных сокращений, вследствие чего увеличивается выносливость [4]. Темп музыки должен соответствовать формуле  $220 - \text{возраст}$  учащихся и умноженный на 0,8. Данная частота сердечных сокращений максимально эффективна для развития выносливости. Не менее важным является определение жанра музыкальных произведений наиболее предпочтительных для занятий физической культурой учащимися указанного возраста. Анализ данных, полученных в результате анкетирования показал, что максимальное предпочтение подростки отдают произведениям рок-исполнителей. Стоит отметить, что правильный выбор музыки для соответствующих упражнений может способствовать снижению утомления, а также повысить терпимость к боли и улучшить настроение.

По предварительному согласованию с администрацией школы в рамках учебной программы по физической культуре в разделе «Легкая атлетика» был организован и проведен эксперимент среди учащихся 7-ых классов. Целью эксперимента явилось развитие выносливости учеников на уроках физической культуры средствами музыки. В эксперименте приняли участие ученики двух седьмых классов, количество испытуемых — 61 человек. Экспериментальная группа — 7 А (31 чел.), контрольная группа — 7 В (30 чел.). На констатирующем этапе были применены следующие диагностические методики: тест на определения уровня выносливости (бег 2000 м); психологический опросник «Самочувствие, активность, настроение»; мониторинг посещения уроков физической культуры; анкетирование.

Результаты, констатирующего этапа подтвердили, что проблема низкой выносливости у подростков реально существует. Анализ полученных результатов анкетирования выявил то, что учащиеся неохотно посещают уроки физической культуры, занимаются со сниженной

мотивацией, так как считают их неинтересными, не увлекательными и формальными. Прежде всего, объясняя это тем, что все уроки организованы однотипно, по шаблону, не зависимо от уровня подготовленности учеников.

В рамках организованного эксперимента один класс занимался по стандартной учебной программе (контрольный), другой класс – с применением инновационной методики «Музыкальное сопровождение физических упражнений» (экспериментальный). На начало и конец эксперимента были проведены контрольные тесты, направленные на определение уровня физической выносливости учащихся. Сравнительный анализ, которых показал, что ученики, занимавшиеся по экспериментальной программе, значительно улучшили свои показатели физической выносливости, в среднем на 12-17%. У учеников обычного класса уровень выносливости повысился незначительно, в пределах 3-5%. По окончании эксперимента также было проведено итоговое анкетирование учащихся экспериментального класса. Полученные результаты показали, что использование музыки на уроках физической культуры способствует улучшению физических показателей учащихся, повышает мотивацию к занятиям, снижает количество пропусков уроков физической культуры по неуважительной причине, вместе с тем улучшает общее самочувствие и повышает настроение.

Таким образом, использование музыки на уроках физической культуры в экспериментальном классе доказывает, что данный метод является актуальным, интересным и может быть использован среди учеников других классов, с учетом их индивидуальных особенностей и музыкальных предпочтений. В связи с этим, по предварительному согласованию с администрацией школы мы планируем внедрение данной методики среди учеников других классов в следующем учебном году.

#### *Список литературы / References*

1. Джалилов, А.А. Теория и методика обучения двигательным действиям / А.А. Джалилов, Н.Н. Назаренко. – Тольятти: «Издательство» ТГУ, 2016. – 184 с.
2. Иванков, Ч.Т. Теория и методика физического воспитания / Ч.Т. Иванков. – Москва: Просвещение, 2015. – 135 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств / Ю.Ф. Курамшин. – СПб: Питер, 2015. – 320 с.
4. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
5. Халанский, Ю.Н. Легкая атлетика и методика преподавания / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 239 с.

УДК 373.5.016

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА**

**Кондратьев Д.В., студент**

*БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический  
университет», г. Сургут, Россия*

*Краткая аннотация:* Статья посвящена проблеме оптимального подбора и сочетания средств баскетбола скоростного и силового характера в процессе построения уроков физической культуры обучающихся старшего школьного возраста. Приводятся средства, направленные на развитие скоростно-силовых способностей данной категории школьников. Предлагаются специальные контрольные упражнения (тесты) для определения уровня скоростно-силовых способностей.

*Ключевые слова:* методика, скоростно-силовые способности, учащиеся старших классов, урок физической культуры, баскетбол.

## **DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED POWER ABILITIES OF SCHOOL CHILDREN OF SENIOR SCHOOL AGE IN PHYSICAL EDUCATION THROUGH BASKETBALL**

**Kondratyev D.V., student**

*Surgut state pedagogical University, Surgut, Russia*

*Brief abstract.* The article is devoted to the problem of optimal selection and combination of high-speed and power basketball tools in the process of building physical education lessons for students of senior school age. The funds aimed at development of high-speed power abilities of this category of schoolchildren are given. Special control exercises (tests) are offered to determine the level of speed-power abilities.

*Key words:* technique, speed power, schoolchildren, physical education lesson, basketball.

*Актуальность* темы заключается в том, что реализуемые программы физического воспитания в школах недостаточно ориентированы на повышение уровня скоростно-силовых способностей. Значительную часть времени в них отводится формированию двигательных умений и навыков, иногда в ущерб развитию физических качеств [2]. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью освоения обучающимися программы по физическому воспитанию, запроса общества по повышению их физической подготовленности и отсутствием достаточного развития скоростно-силовых способностей. Обозначенное противоречие позволило

актуализировать проблему исследования, которая заключается в оптимальном подборе и сочетании средств баскетбола скоростного и силового характера.

*Цель исследования:* провести анализ экспериментальных данных и обосновать проект методики развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола.

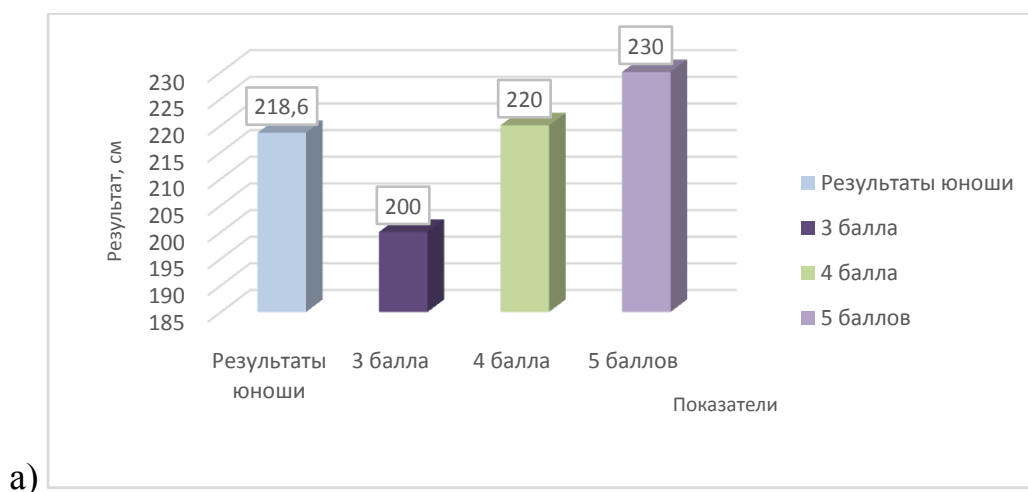
Для достижения указанной цели поставлены *задачи:* раскрыть содержание скоростно-силовых способностей в аспекте теоретических исследований; выявить уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов средствами баскетбола; разработать проект методики развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола.

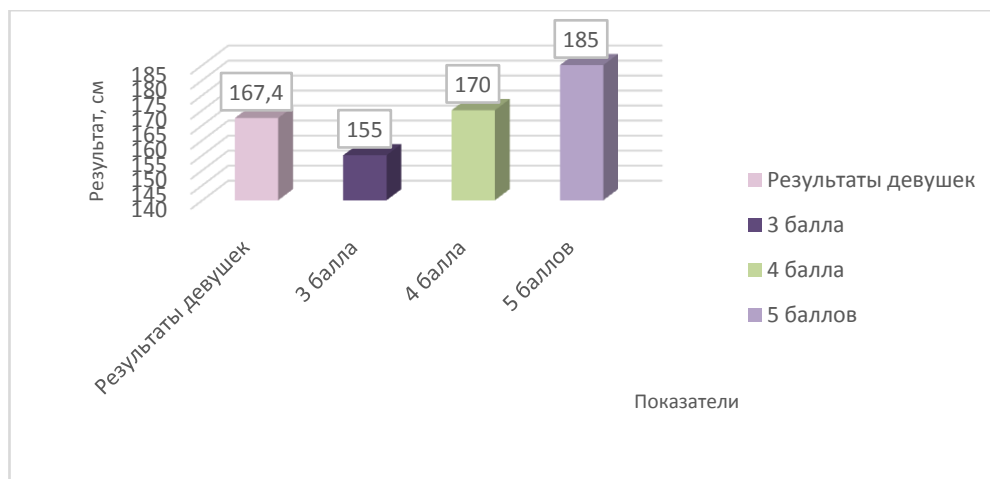
Нами был подобран ряд контрольных упражнений, позволяющих определить уровень развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; метание набивного мяча из положения, сидя (весом 2 кг); быстрота прыжков (серийная прыгучесть) через скамейку в течение 20 секунд; подъем и опускание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 секунд.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 11 класса, были проведены тесты. В тестировании участвовало 14 юношей и 5 девушек.

Показатели обучающихся мы сравнивали с учебными нормативами по усвоению навыков, умений, развитию скоростно-силовых способностей, которые были взяты из комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич [1].

По результатам проведенного исследования нами было выявлено, что в среднем юноши выполняют тест «Прыжок в длину с места» на 4 балла (рис. 1).

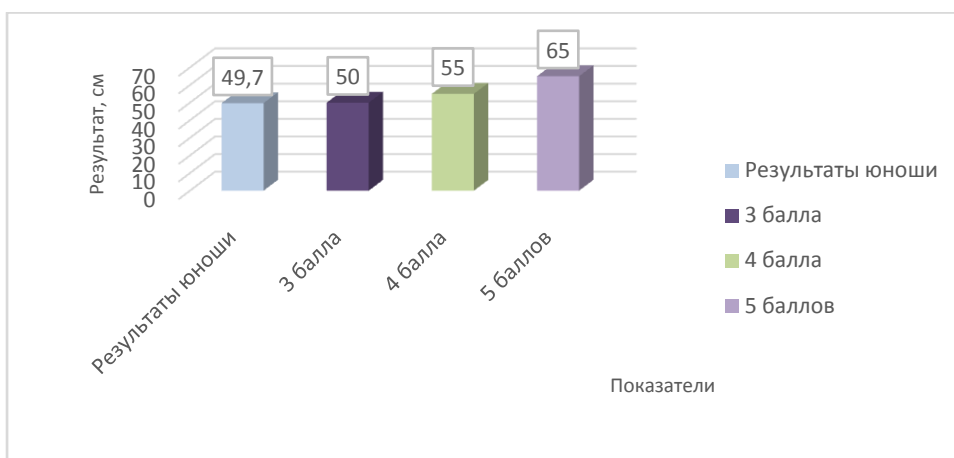




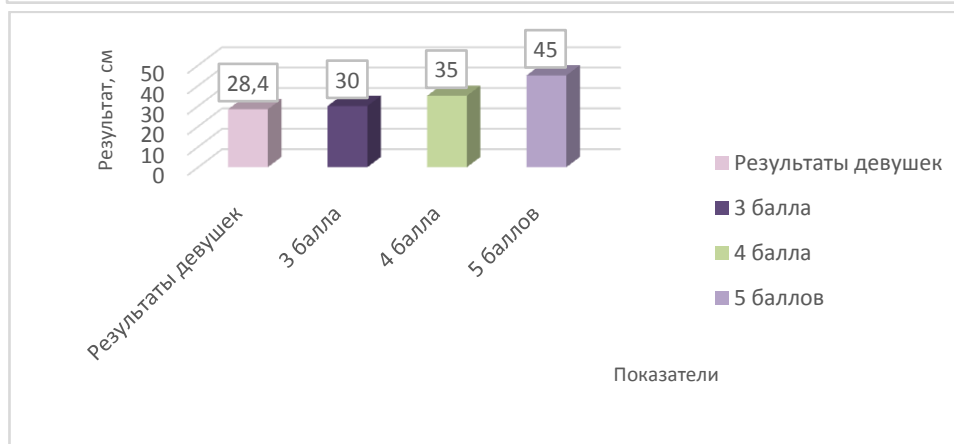
б)  
Рисунок 1 - Показатели теста «Прыжок в длину с места»: а) юноши; б) девушки

У юношей средний результат в эксперименте составил  $218,6 \pm 9,66$  см, показатель равен 3 баллам, чтобы получить 4 балла по нормативу не хватает 1,4 см, у девушек средний результат  $167,4 \pm 4,29$  см, до 4 баллов не хватает 2,6 см. В итоге, чтобы получить 4 балла по этому тесту, юношам нужно улучшить свой средний результат на 0,63 %, девушкам на 1,52 %.

Далее мы оценивали показатели теста «Прыжок в высоту с места» (рис. 2).



а)



б)

Рисунок 2 - Показатели теста «Прыжок в высоту с места»: а) юноши; б) девушки

У юношей исследуемый показатель равен 3 баллам ( $49,7 \pm 2,83$ ), до 4 баллов им не хватает 5,3 см, что соответствует 9,63%. Средний результат девушек составил  $28,4 \pm 2,38$  см, что соответствует 2 баллам, до 3 баллов необходимо улучшить результат на 1,6 см (5,3%).

Далее представлена диаграмма результатов теста «Бросок набивного мяча из положения сидя» (рис. 3).

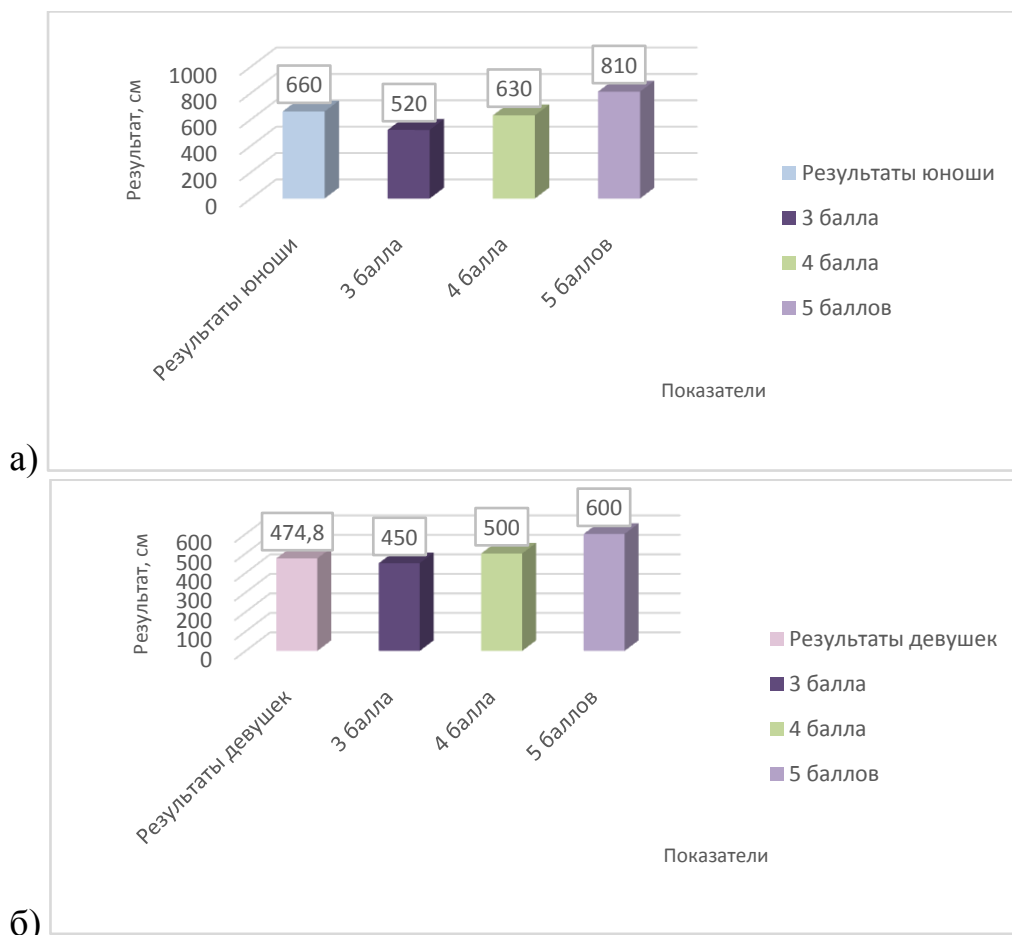


Рисунок 3 - Показатели теста «Бросок набивного мяча из положения сидя»: а) юноши; б) девушки

На диаграмме видно, что средний результат у юношей составил  $660 \pm 18,06$  см, показатель равен 4 баллам, до 5 баллов не хватает 150 см. Чтобы получить этот балл, обучающимся нужно улучшить свой результат на 18,5%. У девушек результат выглядит хуже и в среднем составляет  $474,8 \pm 15,24$  см, что соответствует 3 баллам, до 4 баллов им не хватает 25,2 см или 5,04%.

Выбор следующего теста был не случаен, т.к. одно из основных качеств, которым мы можем оценить предложенные в методике средства баскетбола – это прыгучесть. Под прыгучестью, мы понимаем, способность максимизировать способность максимизировать концентрацию мышечных и волевых усилий за минимальный промежуток



времени, преодолевая вертикальные и горизонтальные расстояния. Результаты испытуемых представлены на рисунке 4.

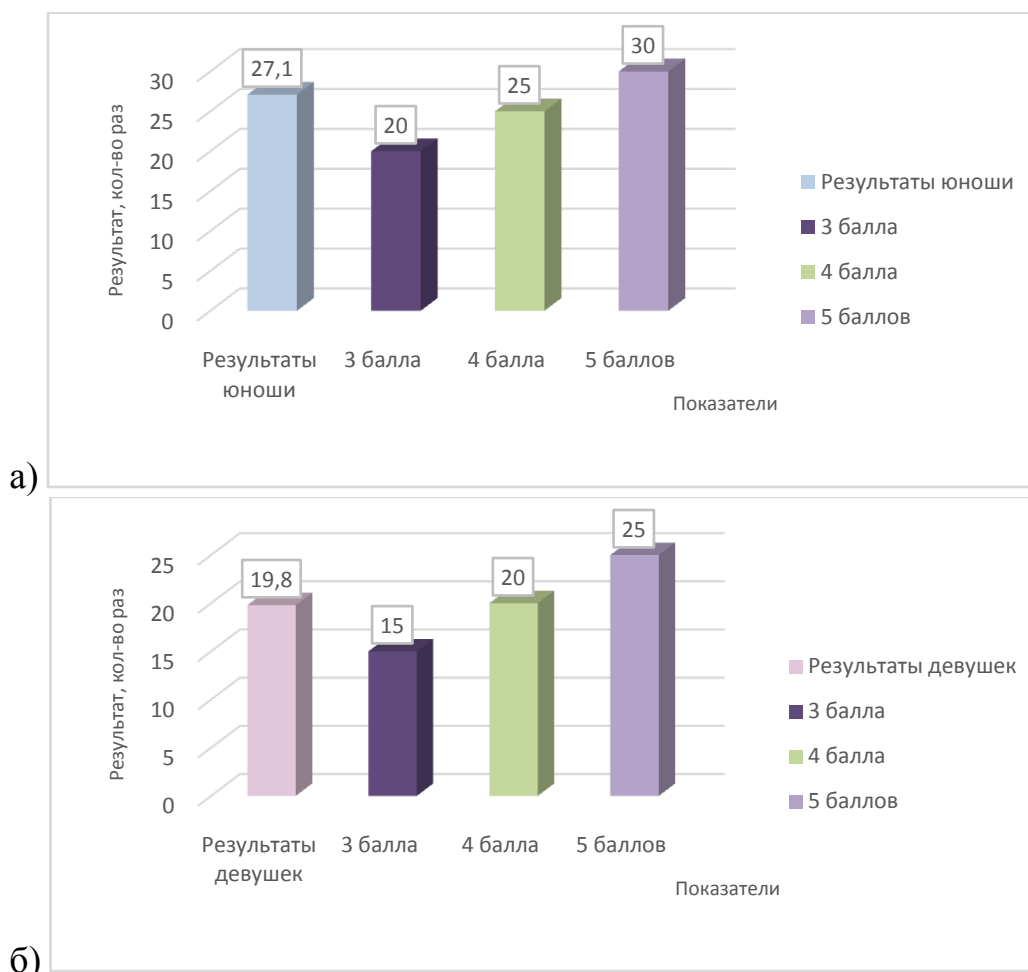


Рисунок 4 - Показатели теста «Быстрота прыжков (серийная прыгучесть)»: а) юноши; б) девушки

В результатах теста «Быстрота прыжков (серийная прыгучесть)» по баллам, мы видим, что превосходство в показателях так же у юношей. Средний результат прыгучести у юношей составил  $27,1 \pm 1,63$  раз, у девушек  $19,8 \pm 1,93$  раз. До 5 баллов мальчикам не хватает в среднем всего 3 раза выпрыгнуть (10%), уложившись во времени, а девушкам - 1 раз (2%), чтобы получить 4 балла. Последний показатель, который мы изучали – это «Подъем туловища из положения лежа» (рис. 5).

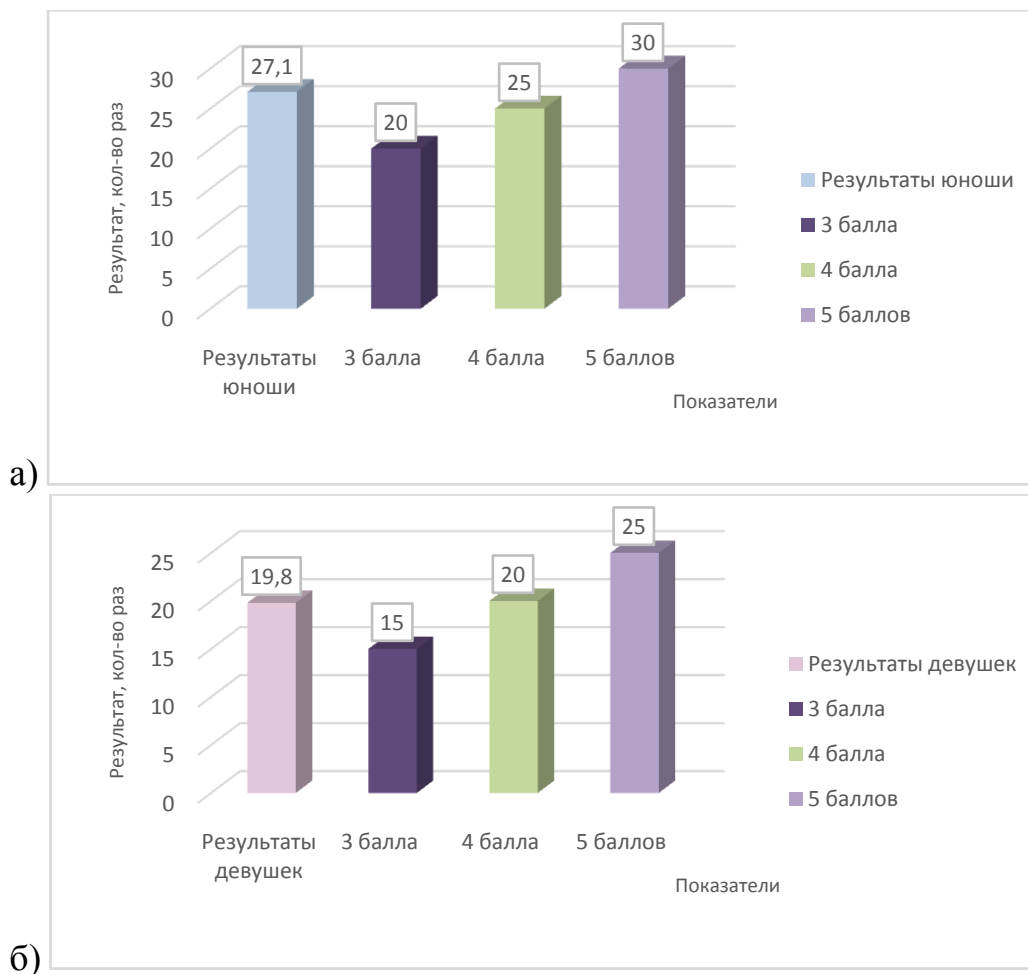


Рисунок 5 - Показатели теста «Подъем туловища из положения лежа»: а) юноши; б) девушки

В тесте средний результат у юношей показывает  $26,4 \pm 1,55$  раз, у девушек  $20,6 \pm 1,29$  раз. Как у юношей, так и у девушек этот результат не дотягивает до 4 баллов. Необходимо улучшить свой результат в среднем на 4 подъема (13,3%), девушкам на 5 (20%).

Таким образом, результаты тестирования показали, что у юношей и девушек наблюдается слабый уровень развития скоростно-силовых способностей. Девушки не смогли набрать 3 балла по тесту «Прыжок в высоту с места», по 3 балла заработали по таким тестам как «Подъем туловища из положения лежа», «Бросок набивного мяча из положения сидя» и «Прыжок в длину с места». Юноши чуть лучше справились с тестами, они практически по всем тестам получали 4 балла за задания, но не в одном из тестов не было 5 баллов.

Результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют об отсутствии должной эффективности учебной программы, применяемой в работе учителей физической культуры в развитии скоростно-силовых способностей. Поэтому можно сделать вывод о том, что необходимо искать новые пути увеличения исследуемого показателя, за счет проектирования и в дальнейшем реализации методики развития скоростно-

силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола.

Для развития скоростно-силовых способностей мы разработали методику, основными средствами которой явились упражнения специальной направленности, применяемые в основной части занятия. Использовали упражнения следующие: запрыгивание на возвышение толчком двумя, прыжки толчком двумя ногами с одного шага, прыжки толчком двумя ногами с разбега, стоя на двух гимнастических скамейках с гирей в руках, прыжки толчком одной ногой после двух шагов, выпрыгивание из приседа, бросок набивного мяча партнеру из-за головы двумя руками, бросок мяча от груди двумя руками, в положении сидя броски мяча от груди двумя руками, локти в стороны, приседы и полуприседы с партнером, прыжки в глубину.

*Ожидаемые результаты от реализации методики.* Качественные результаты: после применения методики значительно большее внимание учителем будет уделяться изучению технике основных двигательных действий средствами баскетбола; обучающиеся самостоятельно смогут выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, используя средства баскетбола. Количественные результаты: увеличение процента развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старших классов по всем видам тестов до 60%; более 70% обучающихся повысят качество успеваемости по предмету «Физическая культура»; прыгучесть у обучающихся увеличиться на 5-10%.

#### *Список литературы / References*

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10 - 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. - 7-е изд. - М.:Просвещение, 2012. - 237 с.
2. Сетяева, Н.Н. Актуализация подготовки обучающихся старшего школьного возраста к выполнению норм комплекса «Готов к труду и обороне» на основе игрового метода / Н.Н. Сетяева, С.Ю. Карпенко // SCIENCE AND TECHNOLOGY INNOVATIONS: сборник статей III Международной научно-практической конференции (15 мая 2020 г.) – Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2020. – С. 25-29.

УДК 796.06

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК**

**Крюкова Т.К., зав. кафедрой**

*ФГБОУ ВО «Дипломатическая Академия Министерства иностранных дел  
Российской Федерации», г. Москва, Россия*

**Амурская Е.Н., преподаватель**

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет  
«МИФИ», г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассматриваются некоторые разновидности занятий физкультурой девушек в условиях дистанционного обучения по физическому воспитанию и даются рекомендации по самостоятельным занятиям физкультурой.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия, калланетика, стретчинг, гантели, скакалка, гимнастическая палка.

## **METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS**

**Kryukova T.K., head of the department**

*Diplomatic Academy of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation, Moscow, Russia*

**Amurskaya E.N., teacher**

*National Research Nuclear University MEPhI (Moscow Engineering Physics Institute), Moscow, Russia*

*Brief abstract.* The article examines some types of physical education for girls in the conditions of distance learning in physical education and gives recommendations for independent physical education.

*Key words:* self-study, callanetics, stretching, dumbbells, jump rope, gymnastic stick.

*Актуальность.* В условиях дистанционного обучения учебная нагрузка на студентов не уменьшается, и сейчас именно такое время, когда можно использовать знания, полученные на занятиях и лекциях по физическому воспитанию и быть самим себе тренером, чтобы оставаться в хорошей физической форме. В данной работе даётся краткая характеристика и методические указания для выполнения упражнений калланетики, пилатеса, стретчинга, упражнений с гантелями, скакалкой, с гимнастической палкой, которые не требуют просторного помещения, специального оборудования и экипировки.

*Общие рекомендации.* В возрасте девушек (18-22 года) организм находится на пике здоровья, однако важно заложить основу будущего физического благополучия. Для этого возраста рекомендуется чередование кардио и силовых тренировок минимум 3-4 раза в неделю по одному часу. Можно давать нагрузку на любые группы мышц, но, в первую очередь, на мышцы ног, спины и пресса, так как они быстрее других теряют упругость.

Качественная разминка обязательна. Понадобится инвентарь: гимнастический коврик, гимнастическая палка и др.

Одежда должна быть удобной, облегчающей, не сковывающей движения;

Стоит воздержаться от приема пищи за час до занятий и в течение часа после;

Сначала разучиваются упражнения базовой программы, затем более сложные.

Надо стараться выполнять упражнения без ошибок.

Тренироваться по своим силам, получать удовольствие от занятий.  
Тренировка невозможна при плохом самочувствии.

Желательна консультация врача.

Если ставится задача скорректировать вес, то занятия надо сочетать с правильной диетой.

*Калланетика.*

Универсальная разновидность фитнес-тренировок, направлена на укрепление мышц и сжигание жира. В основе методики - асаны йоги с чередованием упражнений на растяжку и статистическими упражнениями. Это спокойная и медленная гимнастика неудобных поз. Прорабатываются глубокие мышцы и проблемные зоны, происходит очень интенсивная работа мышц.

Методические рекомендации. Основные правила калланетики.

Чем непривычнее конкретное движение, тем ценнее оно для тренировки.

Движения выполняются не резко и без каких-либо дополнительных рывков.

Можно прорабатывать отдельные упражнения, а не весь комплекс.

Возможно прибавление веса, тренированные мышцы весят больше дряблых.

Для занятий подбирается спокойная музыка.

*Пилатес.*

Можно заниматься с любым уровнем физической подготовки.

Правила пилатеса и методические указания: плавность движений, средний темп, отсутствие рывков и чрезмерных усилий.

Дыхание: вдох - перед началом движения, выдох - в процессе.

Изоляция и расслабление: надо выполнять упражнения, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент.

Концентрация на правильном выполнении упражнений.

Центрирование: упражнения выполняются с втянутыми мышцами живота.

Выравнивание: необходимо следить за правильным положением тела.

Координация движений.

Техника дыхания: дыхание верхнее, грудное, живот втянут. Вдох - через нос, выдох - через рот. Дышать грудное, а не животом.

*Стретчинг.* Виды стретчинга.

Статическая растяжка. Принимается положение и удерживается в течение 30-60 секунд. Используется собственное усилие.

Пассивная растяжка. Выполняется с помощью партнёра.

Динамическая растяжка. Это контролируемые движения в рамках диапазона возможностей мышц.

Баллистическая растяжка. Пружинистые движения, не контролируется скорость и глубина движения, в отличие от динамической растяжки.

Активная изолированная растяжка. Локализуется, изолируется и растягивается каждая отдельная мышца.

Изометрический растяжка. Это чередование напряжения с расслаблением.

Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка. Это сочетание пассивной растяжки с изометрическим сокращением мышц.

Методические рекомендации. Основные правила занятий стретчингом.

- быть хорошо разогретым,
- до и после занятия не следует выполнять больших физических нагрузок, чтобы не перенапрягать мышцы;
- в каждой позе надо находиться в течение 10-30 секунд до тех пор, пока не исчезнет даже легкое напряжение. Если напряжение не снимается, то растяжение надо ослабить.
- выполняя растягивание, необходимо сохранять устойчивое положение и концентрировать внимание на растягиваемой части тела;
- значение имеет не столько количество повторений, сколько правильность выполнения упражнения;
- дыхание не задерживать, выдох не форсировать. Дыхание спокойное.

Стретчинг применим как комплекс упражнений в основной части занятия примерно на 20-30 минут, в основном, на гимнастических ковриках и в заключительной части занятия.

Для того чтобы разнообразить занятий физкультурой, авторы рекомендуют применять упражнения с гантелями, скакалкой, гимнастической палкой.

Рекомендации к занятиям с *гантелями*. Упражнения с гантелями весом в 1-2 кг просты и доступны всем девушкам. Каждое упражнение с этим весом может быть выполнено не менее 10 раз. Необходимо следить за правильностью дыхания во время выполнения упражнений: вдох – при расширении грудной клетки при выпрямлении туловища, при подъеме рук вверх и отведении их назад; выдох – при сужении грудной клетки при наклоне, при опускании рук вниз и скрещивании их перед грудью. Начало движения должно совпадать с началом вдоха (выдоха), а окончание движения - с окончанием вдоха ( выдоха). Задерживать дыхание во время

выполнения упражнений запрещается. Упражнения надо выполнять точно, красиво, не допуская небрежности, с целью безопасности.

Рекомендации к самостоятельным занятиям со скакалкой. Скакалка - это тренажёр, который может быть всегда с вами дома, в поездках, на отдыхе.

1. Кроссовки - обувь для прыжков со скакалкой, смягчают воздействие на суставы и снижают вероятность травматизма.

2. Спортивная одежда не препятствует вращению скакалки, облегаящая, спортивный лиф поддерживает грудь.

3. Длина скакалки: ручки скакалки - на уровне подмышек, стопы прямых ног при этом - на полу на центре скакалки.

4. Разминка обязательна - бег или ходьба 3-5 минут. Заминка - стретчинг 3-5 минут.

5. Важно следить за техникой выполнения: спина прямая, тело подтянуто, плечи опущены и расслаблены, локти близко к телу, кисти рук высоко не поднимаются, чтобы не подпрыгивать высоко, пружинить на стопах, колени слегка согнуты. Дыхание ритмичное, без задержек.

6. Если имеются противопоказания к кардиотренировкам, необходима консультация врача. Самоконтроль необходим всем занимающимся.

Самостоятельные занятия с *гимнастической палкой*.

Упражнения с гимнастической палкой способствуют формированию и исправлению осанки при условии контроля за симметричностью выполнения, развивают двигательные качества, ловкость, координацию и выносливость. При занятиях с палкой иногда используются упражнения из восточных оздоровительных систем. Замену гимнастической палке легко найти в домашних условиях. Большое количество общеразвивающих упражнений можно адаптировать к выполнению с гимнастической палкой. Различают разные виды хватов: хват сверху, снизу, разный хват и т.д., разные способы удержания палки: одной рукой, двумя, за концы, за середину, прямыми или согнутыми в локтях руками, руки скрестно и др. Различные способы перемены высоты палки, фиксирование ее в определенных положениях, смена способа хвата в динамике применяются в сочетании с движениями ног и туловища. Способы выполнения: поднимание (опускание) рук с гимнастической палкой вперед (назад), влево (вправо), в стороны, внутрь (наружу), маховые движения с гимнастической палкой в руке (руках), вкручивание и выкручивание, круговые движения палкой.

Комплексы вышеупомянутых упражнений постоянно включались в содержание очных учебных занятий по физическому воспитанию, выполнялись под музыку и, по опросам студенток, очень им нравились.

*Список литературы / References*

1. Бурбо, Л. Калланетика за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов-на Дону: Феникс, 2005. – 160 с.
2. Воробьев, О.И. Применение гимнастической палки на занятиях ОФП студентов основной и специальной медицинской группы [Электронный ресурс] Учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О.И. Воробьев. – Москва, 2019. – 50 с. – Режим доступа: <http://library.miit.ru/>
3. Шенк, М. Активный стретчинг / М. Шенк. Москва: Фаир, 2008. – 160 с.

УДК 796.012.234-057.875

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И  
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**Липатова И.Ф., ст. преподаватель,  
Иванова Э.Н., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Гибкость - одно из важнейших физических качеств человека. Развитие гибкости рассматривается специалистами как одно из эффективных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития, что необходимо студентам, образ жизни которых характеризуется как малоподвижный, а деятельность – умственная. Эту двигательную способность можно и нужно развивать систематически, учитывая индивидуальные особенности.

*Ключевые слова:* физическое развитие, совершенствование гибкости, студенты, средство оздоровления.

**DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN THE PROCESS OF  
IMPROVING THE LEVEL OF HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS**

**Lipatova I.F., senior lecturer, Ivanova E.N., senior lecturer**  
*Chuvash state University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* Flexibility is one of the most important physical qualities of a person. The development of flexibility is considered by experts as one of the most effective means of improving health, forming correct posture, harmonious physical development, which is necessary for students whose lifestyle is characterized as sedentary, and activity is mental. This motor ability can and should be developed systematically, taking into account individual characteristics.

*Keywords:* physical development, improvement of flexibility, students, means of recovery.



*Цель работы:* обоснование необходимости развития гибкости в процессе повышения уровня здоровья и подготовки к профессиональной деятельности студентов ВУЗа.

*Задачи исследования:* изучение литературных источников по методике развития гибкости и разработка практических рекомендаций для ее развития.

*Методы исследования:* анализ научной литературы, наблюдение, тестирование, методы математической статистики

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Следует отметить, что с 20-25-летнего возраста значения ее показателей ухудшаются, что связано с постепенным окостенением хрящевой ткани, уменьшением эластичности мышц и связок. Не вызывает сомнений то, что развитие гибкости у студенческой молодежи является актуальным и значимым, так как при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается проявления таких физических качеств как сила, выносливость, быстрота реакции и скорости движений, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма. Особенно это важно для студентов ряда медицинских специальностей в силу специфики предстоящей профессиональной деятельности.

Анализ многочисленных методов измерения гибкости показывает, что в практике используются наиболее простые механические. Широко распространено мнение, что об «общей гибкости тела» можно судить по наклону вперед. На нем и основан норматив на гибкость, включенный в ВФСК ГТО под названием «Наклон с гимнастической скамейки».

Именно этот норматив мы использовали при проведении педагогического эксперимента со студентками медицинского факультета ЧувГУ им. И.Н.Ульянова. Исследование проводилось с сентября 2019 года по сентябрь 2020 года и включало 3 этапа. Следует отметить, что данная работа проходила в рамках реализации программы «Профессионально-прикладная физическая культура», в силу того, что развитие гибкости является важным элементом в формировании профессионально важных умений и навыков. Условия для проведения данного эксперимента обеспечивало и то, что элективные курсы по физической культуре дают возможность индивидуального выбора вида физкультурно-спортивной деятельности самими студентами [4].

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2019 года) нами анализировалась научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования. Изучались комплексы физических упражнений для развития гибкости из основ оздоровительной и лечебной, утренней и производственной гимнастики, физкультурно-спортивной деятельности по

физической рекреации и реабилитации, подчеркивая их значимость для самостоятельных занятий в будущем и прикладное значение. При разработке программы с комплексами специальных упражнений для совершенствования гибкости учитывались привлекательность, доступность, популярность в молодежной среде (в настоящее время заметно лидирует йога [1], аэробика, стретчинг). Для выполнения данных упражнений нами был разработан перечень рекомендаций с учетом особенностей методики.

В декабре 2019 года в рамках приема контрольных нормативов по итогам первого семестра обучения с целью выявления уровня развития гибкости нами было проведено контрольное тестирование. Студентки первого курса медицинского факультета сдавали вышеуказанный норматив по следующим требованиям:

- +18 см и больше – 5 баллов,
- +15 см- 4 балла,
- +12 см – 3 балла,
- +8 см – 2 балла,
- +6 см – 1 балл.

В тестировании участвовало 86 респондентов. Результаты следующие: на 5 бал. – 25 чел. (29%), 4 бал. – 18 чел. (21%), 3 бал. - 21 чел. (24,5%), 2 бал. – 17 чел. (19,7%), 1 бал.- 3 чел. (3,5%), 2 чел. (2,3%) - не смогли пройти испытание. Средний балл при этом составил 3,45. Эти данные показали, что гибкость у первокурсниц развита по-разному. По нашему мнению, это зависит от ряда факторов, определяющими из которых являются:

- анатомическая особенность строения костей,
- нервная регуляция тонуса мышц,
- эластические свойства мышц и связок.

При этом еще нужно принимать во внимание уровень преподавания физической культуры в школах и медицинских колледжах, где ранее обучались испытуемые, и самостоятельные занятия девушек именно в направлении развития гибкости.

На втором этапе (15 февраля – 15 мая 2020года) для подтверждения эффективности исследовательской работы и демонстрации её результатов работа осуществлялась в двух группах студентов: контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) по 43 человека в каждой. Исходный уровень развития гибкости (по данным тестирования в декабре 2019 года) у испытуемых в группах составил: ЭГ - средний балл 3,56, КГ- средний балл 3,27. Участницам экспериментальной группы предлагалась разработанная нами специальная программа занятий в течение семестра, направленная на развитие гибкости, которая включала в себя учебное занятие по физкультуре 1 раз и 2 раза самостоятельных занятий в неделю. Студенты, отнесенные к контрольной группе, занимались на учебных

занятиях по физкультуре по обычной программе 1 раз в неделю. При включении в программу эксперимента самостоятельных занятий для ЭГ для нас был особенно важным осознанный подход испытуемых к выполнению домашнего задания, включающий обязательность, умение контролировать правильность выполнения упражнений, дозировку и самочувствие. Группы формировались из студенток с разными показателями физической подготовленности на добровольной основе после предварительной разъяснительной работы. Трудностей при создании групп, особенно экспериментальной, не возникло, что, на наш взгляд, объясняется заинтересованностью испытуемых данной проблемой в силу гендерной принадлежности, возраста и специфики выбранной ими профессии.

Со студентками ЭГ проводилась теоретическая работа по формированию знаний у занимающихся о значении гибкости для здоровья и эстетики, в профессиональной деятельности, социальные, гигиенические и физиологические аспекты данного вопроса. Одна из важных задач для нас, как преподавателей физической культуры, заключалась в определении для каждого студента «нормы» двигательной нагрузки [6] с учетом физической подготовленности. На учебных занятиях со студентками велось планомерное разучивание и практическое выполнение комплексов специальных упражнений с учетом методических рекомендаций с перспективой самостоятельного их выполнения.

Для выявления динамики развития гибкости в мае 2020 года нами был проведен контрольный срез- сдача вышеуказанного норматива в обеих группах. Средний балл в ЭГ составил 3,81, а в КГ – 3,31. Сравнение исходных и конечных результатов в группах позволяет сделать следующий вывод на данном этапе эксперимента: занятия по специальной программе в течение 3 месяцев в ЭГ позволили достичь прироста показателей гибкости 0,25 балла. Это позволяет сделать вывод, что физические нагрузки в заданном направлении были оптимальными. В КГ результат повысился на 0,04 балла, что говорит о положительной динамике развития данного качества студенток в ходе общей физической подготовки.

На третьем этапе (июнь – сентябрь 2020 года) в силу объективных обстоятельств (экзаменационная сессия, студенческий каникулярный период), следовательно, отсутствие регулярного выполнения специальных упражнений в ЭГ, а также общефизической подготовки в КГ, дал спад результатов, о чем свидетельствуют показатели контрольного среза в начале сентября 2020 года. В ЭГ - 3,67 средних балла, что ниже предыдущих (май 2020 года) показателей на 0,14 балла. В КГ-3,29 средних балла, что ниже предыдущих на 0,04 балла. Но при этом необходимо отметить тот факт, что общая динамика положительная: величина прироста конечных результатов (сентябрь 2020 года) по сравнению с исходными (декабрь 2019 года): в ЭГ - на 0,14 балла, в КГ - на 0,02 балла.

Данные, полученные в ходе исследования, дают возможность утверждать, что работа по совершенствованию гибкости эффективна только при целенаправленном и систематическом применении специальных физических упражнений.

Подведя итог нашей работы, можно сделать вывод о том, развитая гибкость усиливает общий потенциал организма [2], нормализует состояние центральной нервной системы [3]. Поэтому ее возможно и необходимо развивать в процессе обучения в ВУЗе, подобрав эффективные средства и методы, с последующим использованием их студентами при самостоятельных занятиях. Ведь именно физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и укреплении здоровья студентов [5].

#### *Список литературы / References*

1. Липатова И.Ф. Йога и ее роль в формировании здорового образа жизни студента / И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. - Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2017. – С. 3-7.

2. Липатова И.Ф.Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта / И.Ф. Липатова, Э.Н. Иванова, О.Г. Сорокина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. материалы науч.-практ.конф.- Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2016. – С. 38-43.

3. Липатова И.Ф. Роль физических упражнений в реабилитации студентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника/ И.Ф. Липатова, Э.Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы науч.-практ.конф. - Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 287-291.

4. Липатова И.Ф. Элективные курсы по физической культуре как возможность индивидуального выбора вида физкультурно-спортивной деятельности самими студентами / И.Ф.Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.ун-та, 2018. – С.15-21.

5. Сорокина О.Г. Роль физической культуры и спорта в подготовке студенческой молодежи к трудовой деятельности / О.Г.Сорокина, И.Ф. Липатова //Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы II Международной науч.- практ. конф., посв. памяти первого олимпийца Чувашии А.В. Игнатьева. – Чебоксары, ГОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», 2010. – С. 310–313.

6. Сорокина О.Г.Физическая культура как средство от переутомления и снижения работоспособности у студентов / О.Г. Сорокина, И.Ф. Липатова, Э.Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2014. – С. 101-105.

УДК 796

## **ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Лыженкова Р.С., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университета путей сообщения», г. Иркутск, Россия*

*Краткая аннотация.* Актуальность данной темы, это текущая эпидемиологическая ситуация в мире, и на данный момент она вносит коррективы в привычную для нас форму образования - учебные заведения вынуждены переходить на дистанционное обучение, которое ранее в нашей стране не практиковалось в государственном масштабе. Из этого следует, что с учетом особенностей дисциплин необходимо теоретически проанализировать реализации этих дисциплин, а также выбрать пути повышения их эффективности.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия, физическая культура, дистанционное обучение, студенты.

## **FEATURES OF INDEPENDENT STUDIES OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING**

**Lyzhenkova R.S., senior lecturer**

*Irkutsk State University of Railway Transport, Irkutsk, Russia*

*Brief abstract.* The relevance of this topic is the current epidemiological situation in the world, and at the moment it makes adjustments to the usual form of education for us - educational institutions are forced to switch to distance learning, which was not previously practiced on a state scale in our country. It follows that, taking into account the peculiarities of the disciplines, it is necessary to theoretically analyze the implementation of these disciplines, as well as to choose ways to improve their effectiveness.

*Key words:* independent classes, physical education, distance learning, students.

Современное образование предполагает дистанционное обучение, но необходимо учитывать специфику изучаемых предметов, а физическая культура требует, несомненно, определенного подхода. В отличие от других предметов обучения, невозможно ограничиться только заочной сдачей тестовых заданий. В условиях карантина и самоизоляции в домашних условиях, в условиях принудительного ограничения физической активности физическая активность более актуальна. Так, при опросе студентов ИРГУПС большинство студентов (75%) хотят живого общения, любят учиться, любят посещать лекции, хотят получать знания из уст

учителя и вести живой диалог. Это означает, что наш университет создал все условия для получения хороших знаний будущими высокопрофессиональными специалистами.

Для преподавателя, который должен иметь прямой контакт со студентами, правильно оборудованное помещение, оборудование и т.д., эта проблема стала особенно актуальной. Поначалу преподавание на дистанции казалось невозможным, например, стало невозможно показ, модификаций и качественно выполнять стандарты и нормативы, но создание ЭУК на основе учебной программы в соответствии со сложившимися условиями также имело положительные стороны дистанционного обучения. Как говорится, везде есть плюсы, главное их найти [2].

Приступая к дистанционной работе, организуя занятия через конференции, заменяя упражнения условиями для их выполнения дома, выполняя домашние задания, через видео, вводя более теоретические задания, выяснилось:

- в процессе дистанционного обучения студент самостоятельно осваивает большую часть материала. Он учится независимости и дисциплине.

- повышение желания выполнять качественные задачи.

Например, замена степ платформы на имитацию (маркировка скотчем, определение границ на полу и т.д.). Студенты, которые знают, что стандарт результата не будет принят, больше стараются выполнить такие задания. Правильное выполнение является основой успешных результатов. Студенты стараются в таких заданиях раскрыть свой потенциал творчества, чтобы узнать, как и какой спортивный инвентарь следует заменить, чтобы разнообразить занятия.

Так же, интересным наблюдением было то, что студенты, имевшие ограничения в спортзале, без комплексов и психологических неудобств, выполняют задания на камеру. У этих студентов не было неловкости по отношению к группе, и уровень их желания заниматься спортом повышался. Так, появление большого количества теорий о физическом развитии, о качествах и навыках, которые мы приобретаем на уроках физкультуры, пробуждает у учащихся интерес к здоровому образу жизни и самостоятельной деятельности [3].

Можно считать, что теоретические занятия могут иметь положительный эффект только при дистанционном обучении. Поскольку в стандартном образовании физкультура больше связана с практической подготовкой. С каждым студентом также проводится индивидуальная работа. Конечно, преподавателю нужно больше времени на индивидуальную работу, но времени, отведенного на стандартный урок, недостаточно, чтобы полностью распределить и полностью оценить каждого ученика. Сейчас на расстоянии этот подход стал преобладающим

(конечно, это не относится к самостоятельным занятиям, которые также являются частью индивидуального подхода, здесь преподаватель не может в полной мере оценить знания ученика). Однако студент понимает, что все его усилия ценятся [4].

Как бы то ни было, дистанционное обучение не может заменить нормальное занятие. Когда студенту дается много физической активности, которая имеет благоприятный для здоровья фактор, работа над улучшением физических качеств и навыков, социальная сторона группы и многое другое. Но на временной основе она может научить нас новому и с большим успехом выявить качества, наименее подходящие для привычного учебного процесса. Интернет-технологии - наиболее универсальная и перспективная технология дистанционного обучения, обеспечивающая доступ к системе дистанционного обучения студентов и преподавателей на любом уровне информационных ресурсов. В сетевых технологиях могут быть реализованы различные методы обучения: книги и электронные библиотеки, тестовые системы, средства связи между учителями и учащимися [3].

Анализируя литературу, по данной теме можно увидеть, что, методы преподавания могут быть распространены через связь с другими преподавателями и включены в учебную программу. Используя интернет - технологии, студенты имеют возможность: развития технических навыков и возможностей, необходимых пользователям Интернета для общения и сбора информации; контроль за развитием и изменениями новых информационных технологий; научиться синтезировать данные, полученные через Интернет, в единое целое; использовать различные поисковые системы. Ведь именно, видеотехника - внедрение видео-лекций в информационное обеспечение образовательного процесса. Видео-лекцию проводит квалифицированный преподаватель, умеющий поддерживать контакт с аудиторией на уровне "вопрос-ответ". Во время видео лекций студенты получают яркие эмоциональные переживания. Преимущества видео лекций в том, что они суммируют важнейшие дидактические навыки других экранных и звуковых ресурсов, которые обеспечивают когнитивную деятельность с максимально широким чувствительным восприятием [1].

Кроме того, видеотехника открывает большие возможности для использования этого инструмента в учебном процессе: применение в открытом помещении, получение статического видео через кадр, простота воспроизведения, дистанционное управление из любой точки комнаты, легкость редактирования обучающих видео [4].

Несомненно, преподавательская деятельность играет важную роль в технологиях дистанционного обучения. Его роль заключается в содействии максимально полному погружению учащихся в образовательную среду, формированию навыков самостоятельного познания и интеллектуального

роста, а также готовности решать нестандартные задачи и ситуации. Важнейшей задачей учителя в процессе управления когнитивной деятельностью является формирование у учащихся мотивации к самостоятельному поиску, обработке и восприятию новой информации, её использованию. Учащиеся должны сосредоточиться на самообразовании. Именно индивидуализация обучения наряду с развитием навыков самообеспеченности является основным образовательным принципом дистанционных технологий. И конечно, самодостаточность в широком смысле, включая самоуправление, самоконтроль, самоуважение, самоорганизацию, само мотивирование, самоуверенность, самореализацию и т.д. [1, 3, 5].

Главное в деятельности педагога - создание мотивационного настроения, подготовка учебно-методического обеспечения, непосредственное руководство и управление самостоятельной работой каждого ученика над учебным материалом. Потенциал технологий дистанционного обучения с точки зрения эффективности значительно превосходит традиционные формы высшего образования, поскольку они включают в себя сочетание различных форм и инструментов обучения, влияющих на различные сферы личности студента. Вводный курс является первым шагом в самостоятельной когнитивной деятельности при обработке источников информации. В процессе восприятия лекции студент также получает инструкции и советы по организации самостоятельных занятий по изучаемой теме [3, 4].

Дистанционные технологии способствуют своевременному усвоению большого объема информации, что очень важно в условиях интенсивного развития научно-технического прогресса, при котором технологические знания обновляются каждые 2-3 года с тенденцией к сокращению этого периода. В технологиях дистанционного обучения существует большой арсенал инструментов (в том числе технических), позволяющих активизировать познавательную активность студентов. В связи с этим возрастает роль учителя как организатора и координатора студенческого когнитивного управления. В контексте среднего и высшего профессионального физического воспитания для повышения познавательной активности студентов могут использоваться различные технологии дистанционного обучения, такие как кейс - технологии, видео-технологии, интернет - технологии, технологии обучения глоссарию и др. [5].

На основе изученной литературы и опроса студентов, можно сделать заключение, что самостоятельные занятия в период дистанционного обучения, приносят небольшую пользу в рабочий момент. Студенты очень ярко себя проявляют в выполнении заданий, самостоятельно изучают теоретическую часть, расписывают план занятий, проводят самодиагностику. И самое главное у них появляется, огромное желание



заниматься в штатном режиме. Педагогические рекомендации по оздоровительной физической культуре должны основываться на четком понимании уровня здоровья и путей его нормализации с помощью физических нагрузок. Нет сомнений, что компьютеризация быстро дойдет до сферы физической культуры для улучшения здоровья.

*Список литературы / References*

1. Лайшев, Р.А. Методология проектирования системы спортивно-образовательных центров / Р.А. Лайшев // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы V Международной научно-практической конференции. - Гомель: ГГУ, 2003. - С. 82-83.
2. Лыженкова, Р.С. Внедрение электронного учебного курса - ОП в учебный процесс ИРГУПС / Р.С. Лыженкова, А.И. Коробченко // Вопросы педагогики. – 2021. – №1.
3. Подгребельная, Н.И. Педагогические условия активизации познавательной деятельности студентов в системе дистанционного обучения: автореф. канд. дис. / Н.И. Подгребельная. – Ставрополь, 2001. - 23 с.
4. Рыблова, А.Н. Самостоятельная познавательная деятельность студентов: пути интенсификации и руководства: автореф. канд. дис./ А.Н. Рыблова. – Саратов, 1997. –С. 23.
5. Сячин, В.Д. Перспективы технологии дистанционного обучения в вузе физической культуры / В.Д. Сячин, М.А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. . – 2001. – № 12. – С. 42-43.

УДК 372.879.6

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт  
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлено исследование по разработке комплекса упражнений для развития скоростных способностей у футболистов младшего школьного возраста.

*Ключевые слова:* скоростные способности, подготовка футболистов, физические упражнения для развития скоростных способностей.

**DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES IN FOOTBALL  
PLAYERS OF PRIMARY SCHOOL AGE**

**Maximov Yu. G., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko,  
Glazov, Russia*

*Brief abstract.* The article presents a study on the development of a set of exercises for the development of speed abilities in football players of primary school age.

*Key words:* speed skills, training of football players, physical exercises for the development of speed skills.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития быстроты двигательных действий. Изменения в организме детей в возрасте от 7 до 11 лет влияют на скоростные качества. Развитие скоростных действий младших школьников происходит в с учетом морфологического и функционального потенциала организма.

Развитие быстроты действий происходит на уроках физической культуры после разминочных упражнений. В арсенале учителя физической культуры эффективными могут быть такие методы как повторный, интервальный, соревновательный. Причем возможны два варианта применения повторного метода: а) в максимально быстром темпе в облегченном контексте, б) в максимально быстром темпе с утяжелениями.

Учитывая мнения И.Н. Алешина, Л.А. Аренда и др. отметим, что второй вариант во многом близок к круговому выполнению заданий, т. к. последние приводят к развитию скорости и силы [1, 2]. Важно, что при использовании метода круговой тренировки можно использовать индивидуальный подход, подбирая задания (нагрузка, время, упражнения) для юных спортсменов с учетом их физических, функциональных особенностей.

Скоростная подготовка младших школьников, считает О.Б. Лапшин, включает в себя такие упражнения как ускорения на короткие расстояния, прыжки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на высокой скорости [3].

Специалисты в области физической культуры и спорта рекомендуют для развития скоростных способностей включать младших школьников в подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, проведение эстафет, а так же различные виды прыжков для развития силовых качеств в единстве со скоростными.

Вслед за Швыковым И.А. отметим, что самым распространенным видом упражнений для развития скоростных способностей является бег. Учитель физической культуры может дополнить авторскими комплексами упражнений занятия по отработке скоростных качеств младших школьников [4].

Помимо беговых упражнений, ускорений, эстафет и т.д. многие учителя используют технические приемы: ведение мяча; удары, передачи; обводку, финты, учебную игру.

Таблица – Критерии развития скоростных способностей у школьников  
9-10 летнего возраста

№ п/п	Уровни	Тест 1. Бег на 30 м	Тест 2. Челночный бег 3x10 м	Тест 3. Прыжки через скакалку за 30 сек
1.	Высокий уровень	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,1-5,3 с.	Испытуемый пробегает дистанцию за 8,6-8,9 с.	Испытуемый выполняет прыжки на скакалке за 1 минуту в количестве 41-50 прыжков
2.	Средний уровень	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,4-5,5 с.	Испытуемый пробегает дистанцию за 9,0-9,3 с.	Испытуемый выполняет прыжки на скакалке за 1 минуту в количестве 30-40 прыжков
3.	Низкий уровень	Испытуемый пробегает дистанцию за 5,6-5,7 с.	Испытуемый пробегает дистанцию более 9,4-9,6 с.	Испытуемый выполняет прыжки на скакалке за 1 минуту в количестве 20-29 прыжков

1) Проведенный эксперимент позволил определить пути повышения качества учебно-тренировочного процесса, на основе повышения уровня показателей скоростной подготовленности школьников 9-10 лет, занимающихся футболом в системе дополнительного образования.

2) Включение физических упражнений из других видов спорта способствует достоверному улучшению скоростных способностей. Это позволяет сделать вывод о том, что применение методики развития скоростных способностей позволяет улучшить динамику не только, физического и функционального развития, но и положительно отражается на исполнительском (техничко-тактическом) мастерстве юных футболистов, что и подтверждает гипотезу нашего исследования. Динамика показателей уровня развития скоростных способностей в экспериментальной группе улучшилась (на высокий уровень 13 человек –70%, на уровне выше среднего 8 человек – 40%).

3) Разработанная экспериментальная методика, направленная на развитие скоростных способностей у школьников 9-10 лет, занимающихся футболом, в ходе экспериментальной проверки показала ее эффективность.

Подтверждённая достоверными изменениями методика показателей скоростных способностей в конце педагогического эксперимента может быть рекомендована для использования в практической работе тренеров по футболу, а также учителей по физической культуре.

Учебно-тренировочный процесс должен быть организован в соответствии с научно-разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организованных форм подготовки футболистов.

В результате внедрённой нами программы, направленной на развитие скоростных способностей у футболистов 9-10 лет, проявились улучшенные результаты в маневренности игроков на футбольном поле:

увеличилось скоростных действий с мячом, перемещений без мяча; игроки стали совершать больше по объему ускорений в матчах. В процессе матчей футболисты 9-10 лет перебежали игроков команды соперника практически 2 или 3 раза, доминировали на игровой площадке все игры. Однако низкая реализация голевых моментов не позволяет перенести высокие скоростные показатели в результат матча. Поэтому, следующей целью исследования станет реализация голевых моментов.

*Список литературы / References*

1. Алешин, И. Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И. Н. Алешин, В. В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №10. - С.43-46.
2. Воспитание силы и быстроты : учебно-методическое пособие / Л.А. Аренд [и др.]. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.- 177 с.
3. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / Лапшин О.Б.- М.: Человек, 2014.- 176 с.
4. Швыков, И.А. Футбол в школе: учеб. пособие / И.А. Швыков. – М.: Терра – Спорт, Олимпия пресс, 2012. – 144 с.

УДК 372.879.6

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К  
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ  
ПОДВИЖНЫХ ИГР УДМУРТСКОГО НАРОДА**

**Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт  
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

*Краткая аннотация.* У младших школьников игра наряду с учебной является основным видом деятельности. Нами в качестве игрового средства были взяты подвижные игры удмуртского народа. Особый интерес представляют данные игры на территории Удмуртии. Экспериментальная работа показала повышение уровня мотивации у младших школьников к физической культуре в группе, в которой усиленно использовались подвижные игры удмуртского этноса.

*Ключевые слова:* подвижные игры, народные подвижные игры, мотивы.

**FORMATION OF MOTIVATION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN  
OF PRIMARY SCHOOL TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE BY  
MEANS OF OUTDOOR GAMES OF THE UDMURT PEOPLE**

**Maximov Yu.G., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia*

*Brief abstract.* For younger students, play is the main activity along with learning. We took the outdoor games of the Udmurt people as a game tool. Of particular interest are these games on the territory of Udmurtia. The experimental work showed an increase in the level of motivation of younger schoolchildren to physical culture in the group in which outdoor games of the Udmurt ethnic group were intensively used.

*Key words:* outdoor games, folk outdoor games, motifs.

Одной из важнейших проблем работы учителя физической культуры является повышение мотивации у детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

В основе проявления интереса к урокам физической культуры находится система потребностей, мотивов, ценностей. Младшие школьники удовлетворяют двигательную потребность, развивая при этом физические и личностные качества на уроках физической культурой и во внеклассной деятельности. Есть высокоэффективное средство повышения интереса у младших школьников к занятиям по физической культуре. Им являются народные подвижные игры. В них накоплен многовековой опыт народа в развитии у детей ловкости, скорости, гибкости, выносливости и других значимых качеств. Их формирование, по мнению Г.А. Никитиной происходит в естественной для ребенка среде, в которой он может удовлетворить свои двигательные потребности [3]. Нами был проведен педагогический эксперимент по формированию мотивации у младших школьников занятиями физической культурой.

У детей младшего школьного возраста экспериментальной группы использовали следующие национальные подвижные игры: игровые составляющие культуры удмуртов, включенные в программу, представлены в виде четырех блоков: национальные подвижные игры, физические упражнения прикладного характера, народные развлечения, национальные виды спорта.

Долганова Н.М., Морозов И.А. национальные подвижные игры подразделяют по направленности действия: игры - с предметами (палками, жердями, поленом, щепками, деревянными чурками, бытовой утварью «Кырен – пуйен» («Поляна – жердь»), «Тюрагай» («Жаворонок»), «Пуклё бекмыльтыса» («Роняя полено»), «Шелеп пазянэн шудон» («Игра с разбрасыванием щепок», «Козлок» - игра с деревянными чурками; старинные игры: «Лапти», «Лапточка», «Жмурки», «Тюрагай» («Жаворонок»), «Гутё» («Лунки»), «Плицуры» («Горелки»). Удмуртские национальные подвижные игры имеют гимнастический характер, развивают силу и ловкость, требуют проявления смекалки; некоторые игры сопровождаются шутками, загадками, фокусами. Игры давних времен хорошо уживаются с современными подвижными играми, например, «Захват знамени» («Куншетэз басьтон») - летом или «Царь

горы» («Гурезьлэн эксэез») - зимой [2].

Прикладные физические упражнения представлены в игровой форме (молодецкие забавы, национальный праздник «Гербер»). На спортивных праздниках, проводятся контрольные испытания по прикладным физическим упражнениям, в которых принимают участие все желающие.

Отметим праздники начала сева и окончания посевной «Гербер», конкурс «Удмуртский Богатырь» («Удмурт Батыр») и «Удмуртская Красавица» («Удмурт чеберайёс»), межрегиональный фестиваль финно-угорских народов «Святыня рода» («Воршуд»), «Масленица» - проводы зимы. Учащиеся меряются силами в частушечных «боях» и молодецких забавах; ходьбе по кругу с гирей на вытянутой руке; различных видах борьбы; метании бытовой утвари в цель, на дальность; национальных танцах, хороводах, зимой – игры «Царь горы», лазанья на ледяной столб, соревнования на санках и охотничьих лыжах, например, «охотничий» биатлон.

Национальные подвижные игры имеют разную физическую нагрузку, отмечает И.С. Дмитриенко. Нагрузку можно регулировать изменением дистанции, уменьшением или добавлением объема преодолеваемых препятствий, изменением, в сторону усложнения правил, с использованием различных интервалов отдыха [1].

Нами были разработаны критерии проявления интереса и повышения мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников:

- высокий уровень (от 12 до 15 баллов) – младшие школьники осознают, что занятия физической культурой необходимы для закаливания организма, развития физических качеств, эмоциональной уравновешенности, повышения работоспособности;

- средний уровень (от 9 до 11 баллов) – младшие школьники понимают, что занятия физической культурой важны для развития физических качеств, проявления положительных эмоций. Однако, дети пассивны в двигательной деятельности, не готовы самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений, организовать подвижные игры во внеурочной деятельности;

- низкий уровень (менее 9 баллов) - обучающиеся не задумываются о роли и значении физической культуры в обеспечении здоровой жизнедеятельности, предпочитают занятиям физической культурой иные виды досуга. Избегают оздоровительных процедур, не принимают участие в физкультурных мероприятиях и подвижных играх.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

1. Из теоретико-методических позиций проблема повышения мотивации у младших школьников к занятиям физической культурой нами рассматривается как специально организованный, педагогически целесообразный процесс, направленный на приумножение физических сил

и психических возможностей индивида, нивелирование форм поведения, которые негативно влияют на здоровье на личностном уровне. Основным средством являются национальные подвижные игры.

2. Для оценки отношения детей 8-10 лет к занятиям физической культурой нами было организовано и проведено исследование. В исследовании принимали участие младшие школьники. Для осуществления адекватной оценки мы прибегли к исследованию структуры отношения детей 8-10 лет к занятиям физической культуры, что и служит результатом влияния национальных подвижных игр в урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

3. Результаты показали, что дети 8-10 лет экспериментальной группы считают занятия физической культурой важными и выявили желание ими заниматься. Использование национальных подвижных игр в процессе обучения помогает воспитать физически здоровую, закаленную, эмоционально-стойкую личность, что способствует равномерному физическому развитию систем и органов организма; обеспечивает заинтересованность и вовлечение детей в процесс физического воспитания.

#### *Список литературы / References*

1. Дмитриенко, И.С. Национальные подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников / И.С. Дмитриенко – М.: РГУ, 2001. – С. 35.
2. Долганова, Н.М. Игры и развлечения удмуртов / Н.М. Долганова, И.А. Морозов. – Ижевск: УИИЯиЛ УрО РАН, 2002. – 64 с.
3. Никитина, Г.А. Народная педагогика удмуртов / Г.А. Никитина. – Ижевск: Удмуртия, 1997. – 135 с.

УДК 796.06

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

**Мащенко О.В., канд. пед. наук, Рыльцов А.М., канд. пед. наук, доц.  
ФГКВООУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище  
летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова»,  
г. Краснодар, Россия**

*Краткая аннотация.* В статье рассматриваются некоторые особенности проведения спортивных игр по упрощенным правилам в процессе физической подготовки военнослужащих.

*Ключевые слова:* баскетбол, волейбол, гандбол, регби, футбол, мини-футбол, физическая подготовка, утренняя физическая зарядка.

## **FEATURES OF SPORTS GAMES ACCORDING TO SIMPLIFIED RULES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL**

**Maschenko O.V., cand of pedag. science,**

**Ryltsov A.M., cand of pedag. science, associate prof.**

*Krasnodar Air Force Institute for pilots named after the Hero of the Soviet  
Union A.K. Serov, Krasnodar, Russia*

*Brief abstract.* The article considers some of the issues of organization and methods of conducting military division of sports games for simplified rules on training and morning exercises.

*Key words:* basketball, volleyball, handball, rugby, football, minifootball, physical training, morning exercises.

*Введение.* Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности.

При жестких лимитах времени современного боя, больших физических и психических напряжениях учебно-боевая деятельность требует от военнослужащих проявления высоких морально-психологических и профессиональных качеств. Только разносторонне подготовленные военнослужащие могут успешно действовать в сложной боевой обстановке [2].

Результаты оперативно-боевой подготовки зависят от многих факторов, в том числе и от степени обученности личного состава. Именно поэтому сегодня, как никогда, требуется настойчиво повышать интенсивность обучения и воспитания, эффективно использовать учебное время, в кратчайшие сроки давать военнослужащим максимум знаний и навыков, памятуя, что уровень физической подготовленности в значительной степени влияет на повышение боеспособности военнослужащих [3].

В системе физической подготовки воинов, наряду с другими разделами, широкое применение нашли и спортивные игры, значение которых в последнее время, как показали многие исследования, неуклонно возрастает.

Во-первых, спортивные игры способствуют формированию и совершенствованию различных физических и специальных качеств, а также многочисленных двигательных навыков.



Во-вторых, они являются важнейшим средством повышения морально-психологических качеств, в значительной степени служат сплочению воинских коллективов.

В-третьих, занятия спортивными играми способствуют повышению умственной и физической работоспособности, а также используются как средство активного отдыха, снятия эмоционального напряжения и восстановления организма военнослужащих после тяжелых условий учебно-боевой деятельности.

В-четвертых, занятия и соревнования по спортивным играм, протекающие в условиях большого эмоционального подъема, повышают возбудимость центральной нервной системы, способствуют выработке новых условно-рефлекторных связей и наиболее совершенных функциональных реакций в организме, что благоприятствует развитию необходимых военнослужащим качеств нервно-мышечной деятельности и приобретению новых и разнообразных двигательных навыков [6].

В соответствии с общепринятой классификацией спортивные игры относят к группе нестандартных или ситуационных движений. По сравнению с другими разделами физической подготовки спортивные игры имеют ряд особенностей, важнейшими из которых являются:

- большое разнообразие движений и действий, выполняемых в различных сочетаниях и условиях;
- высокая интенсивность мышечной деятельности, требующей не только общей, но и специальной физической подготовленности;
- высокая эмоциональность, вызывающая повышение функций, как центральной нервной системы, так и вегетативной системы;
- большие энергетические затраты занимающихся;
- коллективные действия, выполняемые в сложных игровых условиях без заранее определенной последовательности в действиях [1].

Все эти особенности требуют от военнослужащих не только достаточного уровня развития физических и специальных качеств, но и хорошего взаимодействия, взаимной выручки, проявления инициативы, творчества и находчивости.

Изучение руководящих документов по физической подготовке некоторых зарубежных армий позволило сделать вывод о том, что спортивные игры имеют существенное значение в вопросах повышения физической подготовленности военнослужащих этих армий [4].

В армиях некоторых зарубежных стран спортивные и подвижные игры применяются в заключительной части учебного занятия и в часы спортивно-массовой работы.

Таким образом, изложенное выше позволяет сделать вывод о

том, что спортивные игры, имеющие огромное значение в развитии и совершенствовании различных физических, психических и специальных качеств, должны широко использоваться в процессе физической подготовки военнослужащих.

Однако необходимо отметить тот факт, что любая спортивная игра для начинающих вследствие их недостаточной технической и тактической подготовленности представляет известные трудности. Кроме того, проведение игр по существующим правилам требует наличия хорошей материальной базы, качественного инвентаря и оборудования. Небольшое количество времени, отводимого для игр на учебных занятиях или утренней физической зарядке, также затрудняет проведение их с личным составом по официальным правилам соревнований.

Все это вызывает необходимость проведения спортивных игр по упрощенным или видоизмененным правилам. Такой вариант проведения игр более всего целесообразен на первоначальном этапе обучения, а также для повышения интенсивности и эмоциональности учебных занятий.

В данной статье предложена рациональная организация и методика проведения спортивных игр по упрощенным правилам на учебных занятиях и утренней физической зарядке. Предлагаются некоторые варианты упрощенных правил по наиболее популярным спортивным играм.

*Организация и методика проведения спортивных игр по упрощенным правилам.* Из всех форм физической подготовки военнослужащих наиболее приемлемыми для проведения спортивных игр по упрощенным правилам являются учебные занятия и утренняя физическая зарядка (УФЗ).

Основным видом учебных занятий по всем разделам физической подготовки, как известно, являются практические занятия, которые подразделяются на предметные и комплексные.

Предметные занятия проводятся по одному из видов спортивных игр и направлены на изучение и совершенствование приемов техники и тактики игры, развитие физических и психических качеств, ознакомление с основными правилами соревнований.

Организация и методика проведения предметных практических занятий по спортивным играм в основном не отличается от занятий по другим разделам физической подготовки. Особенности, например, в проведении подготовительной части являются использование специальных и имитационных упражнений по технике игры, упражнений с набивными мячами, эстафет.

Основная часть занятия включает в себя технико-тактическую подготовку занимающихся, а также учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Комплексные занятия имеют целью общую и специальную тренировку личного состава. Они включают в свое содержание приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Особенности при их проведении с использованием спортивных игр являются: совершенствование в основной части технических приемов на одном из учебных мест, а также организация вместо комплексной тренировки учебных двухсторонних игр по упрощенным правилам [3].

На утренней физической зарядке при наличии определенной материальной базы, кроме основных вариантов, в теплое время также предусматривается проведение спортивных игр по упрощенным правилам.

Учебные двухсторонние игры на предметных и комплексных занятиях, а также во время утренней физической зарядки имеют продолжительность 20 - 25 мин (если продолжительность УФЗ составляет 50 мин, это время увеличивается до 40 - 45 мин).

Многие военнослужащие в большинстве случаев, еще не владеют техникой и тактикой игры, не знают существующих правил соревнований. Вот поэтому игры в начале проводятся по упрощенным правилам, предусматривающим следующее:

- увеличение или уменьшение количества игроков в командах;
- изменение размеров площадки;
- применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря;
- предъявление пониженных требований к соблюдению официальных правил соревнований.

Цель упрощений заключается в постепенном подведении обучаемых к соблюдению основных правил игры, увеличении плотности занятия, достижении высокой физической нагрузки и возможности охвата игрой всех военнослужащих подразделения [5].

Проведение учебных двухсторонних игр по упрощенным правилам представляет собой достаточно сложный процесс, в котором роль руководителя занятий очень велика.

Перед началом учебного занятия или утренней физической зарядки ему необходимо определить, по какому виду спортивных игр будет проведена учебная двухсторонняя игра. Выбор игры, прежде всего, зависит от тех педагогических задач, которые ставятся на данном учебном занятии. Игровой материал подбирается в зависимости от количества военнослужащих и имеющейся в наличии учебно-материальной базы.

Педагогические задачи, решаемые на учебном занятии или во время утренней физической зарядки, могут заключаться в развитии или совершенствовании тех или иных физических и специальных качеств, закреплении определенных двигательных навыков и т.д. Учитывая направленность спортивной игры на формирование необходимых военнослужащим в данное время качеств и навыков, руководитель

занятия подбирает игру, которая по своему содержанию в наибольшей степени соответствует решаемым задачам. Кроме того, ему надо руководствоваться преимущественным влиянием той или иной спортивной игры на физическое совершенствование военнослужащих определенных воинских специальностей [6].

Количество военнослужащих, привлекаемых к учебным занятиям или УФЗ, также влияет на выбор игры. Если в подразделении не более 10 человек, можно использовать бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Для проведения учебных двухсторонних игр с большим количеством занимающихся можно использовать волейбол, гандбол, футбол, регби и мини-футбол.

В значительной степени на выбор игры влияет наличие и состояние учебно-материальной базы. Так, проведение занятий в составе курса с большим числом военнослужащих предполагает наличие нескольких спортивных площадок (для игры в баскетбол, гандбол и волейбол) или футбольного поля (футбол, регби). При этом следует учитывать состояние этих площадок, наличие на них оборудования (волейбольные сетки, конструкции с баскетбольными щитами, ворота и т.д.), необходимого для той или иной игры, а также обязательного инвентаря (мячи, свистки и т.д.).

Кроме того, надо иметь в виду, что проведение игр по упрощенным правилам, возможно и при наличии нестандартного оборудования и инвентаря, то есть с некоторыми отступлениями от требований, предъявляемых к ним официальными правилами соревнований.

Спортивные игры по упрощенным правилам могут успешно проводиться в любое время года. В зимний период обучения для этого необходимо площадки, расчищенные от снега, посыпать песком, а на футбольном поле можно проводить регби и футбол на снегу.

При проведении игр важно дозировать физическую нагрузку, чтобы постоянно поддерживать интерес к игре. Как недостаточная, так и чрезмерная нагрузка в равной мере могут вызвать потерю интереса, и, следовательно, и снижение эффективности занятия [4].

Спортивный интерес к игре поддерживается также созданием команд, примерно равных по силам, объявлением результатов прошедших занятий, поощрением победителей (проигравшая команда производит уборку мест занятий и т. д.).

Примерного равенства команд можно добиться как подбором игроков по силам, так и допущением неодинакового количества их в командах. Если соотношение сил в ходе игры изменится, то руководителю занятий следует внести определенные коррективы, направленные на повышение возможностей слабой команды. В этих целях можно, например, разрешить защиту ворот в гандболе двумя

вратарями или использовать так называемую «фору» (в баскетболе попадание мяча в кольцо для сильной команды оценивать в одно очко, а для слабой – в два) [3].

Руководитель занятия должен внимательно следить за эмоциональным и физическим состоянием обучаемых, оберегая их как от излишнего эмоционального возбуждения, так и от перенапряжения физических сил. Ему необходимо внимательно наблюдать за игроками, уметь определять переутомление обучаемых по внешним признакам, к которым относятся: побледнение кожи лица, сильное потоотделение (выступление соли), резкое учащение дыхания (одышка), появление некоординированных движений и снижение внимания. Нужно иметь в виду, что недостаточное эмоциональное возбуждение также отрицательно влияет на совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих.

В этих случаях целесообразно использовать такие методические приемы, как замедление или повышение темпа игры, увеличение или уменьшение количества остановок (для указаний, замен или для отдыха), более строгое судейство и т. д.

Заканчивать игру необходимо после завершающих усилий одной из команд (взятие ворот в футболе и гандболе, попадание в кольцо в баскетболе, выигрыш очередного очка в волейболе и т. д.). При этом следует руководствоваться фактическим физическим и эмоциональным состоянием обучаемых, не допуская их излишнего перевозбуждения.

Особое внимание руководитель занятия должен уделять правильному взаимоотношению участников игры, требовать взаимного уважения, беспрекословного подчинения себе и капитанам команд.

Перед началом игры и после ее завершения обе команды должны выстроиться напротив друг друга для приветствия, а капитаны команд, подойдя к судье, пожать ему и друг другу руки.

Очень важно своевременно предупреждать возникновение конфликтных ситуаций во взаимоотношениях обучаемых. При этом вмешательство руководителя занятий в ход игры должно быть осторожным и тактичным, но одновременно и по-воински требовательным. Надо помнить, что прекращение игры из-за возникновения конфликтов недопустимо [2].

После окончания учебных двухсторонних игр обязательно подводятся итоги: объявляется результат и производится разбор игры. При разборе основное внимание обучаемых обращается на сильные и слабые стороны технической подготовленности игроков, сыгранность и тактическую оснащенность команд, дисциплинированность отдельных военнослужащих. Кроме того, разбор должен содействовать укреплению товарищеских взаимоотношений в

подразделении, повышению дисциплины и усилению интереса к дальнейшим занятиям спортивными играми.

Организация спортивных игр по упрощенным правилам требует от руководителя занятий тщательной и всесторонней подготовки.

Во-первых, он должен хорошо знать правила (официальные и упрощенные) той или иной игры и твердо ими руководствоваться в ходе занятий (УФЗ).

Во-вторых, ему нужно владеть методикой проведения спортивных игр по упрощенным правилам, твердо и неуклонно поддерживать дисциплину среди личного состава подразделения.

В-третьих, при большом количестве военнослужащих, когда игры проводятся на двух или трех площадках, руководителю занятий необходимо тщательно готовить своих помощников, проводя с ними накануне занятия (УФЗ) подробный инструктаж, на котором основное внимание уделить изучению правил игры и методике ее проведения. Кроме того, для эффективного проведения учебных двухсторонних игр руководитель занятия должен подготовить необходимый инвентарь, проверить оборудование площадок, разработать и написать план-конспект с подробным изложением организационно-методических указаний [7].

При этом особое внимание следует уделить распределению военнослужащих, исходя из их количества и наличия учебно-материальной базы, по различным площадкам.

В практике физической подготовки военнослужащих все более заметное место занимает проведение учебных занятий и утренней физической зарядки с использованием спортивных игр. При этом необходимо подчеркнуть, что особую сложность в этих занятиях представляет вопрос организации и методики проведения учебных двухсторонних игр по упрощенным правилам.

Это связано, во-первых, с недостаточным изучением данного направления в процессе физической подготовки и, во-вторых, с отсутствием доступных и разработанных упрощенных правил.

Разнообразие воинских специальностей, наличие конкретной учебно-материальной базы, количество военнослужащих в подразделениях и решаемые педагогические задачи - все это предполагает различные варианты организации учебных двухсторонних игр. Представляется, что этот вопрос требует дальнейшего изучения и совершенствования.

Следует отметить, что в статье не рассматриваются такие виды спортивных игр, как бадминтон, городки, настольный теннис, теннис и др. Это связано с отсутствием спортивных площадок, оборудования и инвентаря, необходимого для качественного и эффективного проведения учебных занятий (УФЗ) с использованием именно этих

видов спортивных игр.

Кроме того, правила соревнований по бадминтону, городкам, настольному теннису, теннису и др. в определенной степени общеизвестны и доступны. Во всяком случае их упрощение не вызовет больших затруднений у специалистов физической подготовки и командиров подразделений.

Помимо учебных занятий (в том числе и с офицерским составом) и утренней физической зарядки спортивные игры по упрощенным правилам можно использовать при проведении других форм физической подготовки. При этом нельзя забывать и о подвижных играх как первой ступени приобщения военнослужащих к игре с мячом. Постепенное усложнение условий проведения подвижных игр поможет быстрее научить личный состав играть в различные виды спортивных игр вначале по упрощенным (вторая ступень), а затем - официальным (третья ступень) правилам соревнований.

Это положение требует дальнейшего изучения, разработки и внедрения в процесс физической подготовки военнослужащих.

Таким образом, творчество и инициатива специалистов физической подготовки в решении поставленных задач позволит более качественно и эффективно использовать спортивные игры в различных формах физической подготовки с целью повышения боеспособности военнослужащих.

#### *Список литературы / References*

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Феникс, 2012. – С. 200-250.
2. Машенко, О.В. Повышение устойчивости летного состава к воздействию факторов высотного полета средствами физических упражнений и спорта / О.В. Машенко, П.И. Вах // Инновационные технологии в образовательном процессе, Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С. 131-135.
3. Машенко, О.В., Вах П.И. Высокая физическая подготовленность как фактор лётного мастерства / О.В. Машенко, П.И. Вах // Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы». – Омск, 2020. – С.158-161.
4. Машенко, О.В. Физическая подготовка и спорт – основа лётного мастерства / О.В. Машенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 15-16 октября 2020 г. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 60-64.
5. Машенко, О.В. Профессиональная адаптация курсантов-лётчиков к процессу обучения / О.В. Машенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФГБОУ ВО «УралГУФК» «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуре и спорта: современное состояние и перспективы развития», 26 марта 2020 г. – Челябинск, 2020. – С.199-201.

6. Машенко, О.В. Роль физической подготовки в профилактике напряжения организма курсантов-лётчиков в процессе обучения / О.В. Машенко // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 110-й годовщине образования Военного института физической культуры (ВИФК). – Санкт-Петербург, 2019.

7. Машенко, О.В. Пути совершенствования эмоциональной устойчивости курсантов-лётчиков средствами физической подготовки и спорта / О.В. Машенко, П.И. Вах // Инновационные технологии в образовательном процессе. Сборник материалов XX Всероссийской научно-практической конференции – Краснодар, 2019. – С.109-113.

УДК 796.06

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛЁТЧИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Машенко О.В., канд. пед. наук, Рыльцов А.М., канд. пед. наук, доц.**  
*ФГКВОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище лётчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова»,  
г. Краснодар, Россия*

**Кондрашов С.А., преподаватель**  
*Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье рассматриваются специфические особенности лётной деятельности и способы формирования профессионально важных качеств лётчика с помощью физических упражнений.

*Ключевые слова:* профессионально важные качества лётчика, спортивная тренировка, физические упражнения.

## **THE FORMATION OF THE PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF THE PILOT BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING**

**Maschenko O.V., cand.of pedag. science,**  
**Ryltsov A.M., cand. of pedag. science, associate prof.**  
*Krasnodar Air Force Institute for pilots named after the Hero of the Soviet Union A.K. Serov, Krasnodar, Russia*

**Kondrashov S.A., teacher**  
*Military Institute of Physical Culture, St. Peterburg, Russia*

*Brief abstract.* This article discusses specific features of flight activity, and ways of the formation of the professionally important pilot's qualities by means of physical exercises.

*Key words:* professionally important qualities of pilot, physical exercises, sports training.



В военно-профессиональной деятельности лётного состава характерны следующие специфические особенности:

опасность, обусловленная перемещением человека в пространстве на больших высотах и скоростях полета летательного аппарата и связанная с этим повышенная угроза жизни;

необычность внешней среды с присущими ей перепадами давления, температуры, газового состава атмосферы кабины, электромагнитными излучениями и т.п.;

влияние на лётчика аэродинамических сил, угловых ускорений и вибраций;

необходимость нахождения длительно во времени в однообразной рабочей позе в замкнутых условиях кабины;

исключительно высокий темп деятельности в полёте, необходимость своевременно выполнять несколько совмещенных по времени действий;

готовность к принятию нестандартных мгновенных решений при возникновении особых случаев в полёте и к выполнению действий по их реализации;

необходимость периодического переучивания на новую авиационную технику;

высокая наукоёмкость техники, наличие широкого круга решаемых задач, требующих больших объёмов знаний, навыков и умений;

тщательная регламентация деятельности уставными положениями и руководящими документами;

постоянная готовность к выполнению воинского долга и высокая социальная ответственность за выполнение полётного задания.

Исходя из особенностей военно-профессиональной деятельности и факторов действующих во время полёта основными профессионально важными качествами лётчика являются:

высокие личностные качества (долговременная мотивация на профессию военного лётчика, способность к правильной самооценке, устойчивость к неблагоприятным социальным воздействиям, стремление к профессиональному совершенствованию и т.д.);

высокий уровень развития психических и психомоторных процессов;

высокая эмоциональная устойчивость;

высокие координационные способности;

способность к пространственной ориентировке;

устойчивость организма к перегрузкам;

устойчивость к укачиванию;

высокая познавательная выносливость (устойчивость к гиподинамии и гипокинезии);

устойчивость к гипоксии;

высокая профессиональная работоспособность, способность к быстрому восстановлению после длительных полетов;

хорошая физическая подготовленность;  
хорошее состояние здоровья [8].

Безусловно, перечисленные качества благоприятны для любой специальности, но летная деятельность требует более высокого и гармоничного их развития.

Однако, как показывает практика, в последние годы качественный и количественный уровень контингента, поступающего в военные учебные заведения лётного профиля в силу социальных и экономических преобразований, идущих в нашем обществе, значительно ухудшается.

В настоящее время проблема здорового образа жизни остро стоит перед государством, особенно в среде молодёжи. Служба в Вооруженных Силах предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке, состоянию здоровья и личным качествам воинов.

Результаты исследований о формировании профессионально значимых качеств доказывают целесообразность использования средств и методов физической подготовки для целенаправленного формирования профессионально значимых физических, психических, военно-профессиональных качеств. Следует обратить внимание на то, что большинство авторов акцентируют внимание на развитии общей выносливости как базового физического качества специалистов данной категории, обеспечивающего проявление неспецифического компонента адаптационных возможностей. Именно общая выносливость требует для своего развития и поддержания наибольшее количество времени и наибольшей регулярности в выполнении физических тренировок [2].

Выносливость в самом обобщенном смысле - это комплекс свойств индивида, которые в решающей мере определяют его способность противостоять утомлению. Выносливость, проявляемую преимущественно в двигательной деятельности, для отличия от других видов выносливости часто называют «физической выносливостью». Следует отметить, что о состоянии и степени развития выносливости принято судить по ряду общих и частных показателей. Их выбор зависит от особенностей той деятельности, по отношению к которой выносливость определяется. Одним из обязательно учитываемых параметров является время, в пределах которого совершаются двигательные действия. При этом одни специалисты учитывают время, в течение которого упражнения повторяются без снижения эффективности по качественно-количественным характеристикам, а другие – по предельно возможному времени выполнения работы «до отказа».

Продолжительность механической работы до полного утомления делят на три фазы: начальное утомление, компенсированного утомления и некомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением первых признаков усталости. Для второй фазы характерны прогрессивно нарастающее утомление и необходимость поддержания

заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательного действия. Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящего к значительному снижению интенсивности работы вплоть до ее вынужденного прекращения [1].

Общая выносливость рассматривается как совокупность свойств организма, которые составляют неспецифическую основу ее проявления для различных видов мышечной деятельности. Наиболее полно совокупность этих свойств проявляется при продолжительной мышечной деятельности, включающей функционирование почти всего мышечного аппарата [4, 5].

Под специальной выносливостью понимают совокупность свойств организма, составляющих специфическую основу ее проявления к конкретному виду мышечной деятельности. Иначе говоря, способность организма выполнять работу и противостоять утомлению при определенной мышечной деятельности [3].

Для развития общей и скоростной выносливости бег может быть использован в рамках трех главных методов – непрерывного и прерывного, выполняемых в равномерном и переменном режимах, а также соревновательного [4].

При равномерном режиме интенсивность (скорость) бега является постоянной, при переменном – варьирующей.

В спортивной тренировке, на учебных занятиях и в процессе других форм физической подготовки военнослужащих для развития выносливости наиболее распространено использование непрерывного метода в равномерном режиме. Применение этого метода вызывает рост аэробных возможностей организма. В результате наблюдается увеличение ударного и минутного объема сердца, улучшается кровоснабжение работающих мышц, повышается легочная вентиляция и уровень потребления кислорода [2, 3].

Равномерный метод тренировки применим во всех формах физической подготовки, и может выполняться в виде непрерывного длительного бега или кроссов. Он может быть малой интенсивности – ЧСС до 130 уд/мин; умеренной – ЧСС = 130-150 уд/мин; средней – ЧСС = 150-170 уд/мин и высокой – ЧСС выше 170 уд/мин. Использование данного метода тренировки позволяет командирам-руководителям занятий проводить тренировки, как в малых, так и в больших по численности подразделениях без снижения плотности занятий. При этом данные занятия могут проводиться практически на любой местности.

Однако его использование в физической подготовке военнослужащих имеет ряд недостатков.

Первый заключается в однообразии и монотонности выполняемой непрерывной длительной работы, что снижает интерес к занятиям.

Вторым является низкая эффективность тренировки от длительного бега с малой интенсивностью (ЧСС меньше 130 уд/мин). Такой бег лишь поддерживает, но не повышает выносливость [7].

Третий состоит в том, что бег с высокой интенсивностью (ЧСС больше 170 уд/мин), являясь для большинства военнослужащих около предельной нагрузкой, длительное время ими выполняться, не может. Поэтому, повышая их анаэробные возможности, непродолжительный интенсивный бег мало повышает их аэробные возможности.

Таким образом, решая задачи повышения общего уровня выносливости у курсантов, при проведении всех форм физической подготовки происходит расширение функциональных возможностей организма, которое способствует формированию профессионально важных качеств летчика, увеличению работоспособности, сохранению здоровья и увеличению летного долголетия.

#### *Список литературы / References*

1. Лавриненко, В.В. Развитие общей выносливости в короткие сроки для повышения работоспособности курсантов окружных центров / В.В. Лавриненко. – СПб.: ВИФК, 2005. – 18 с.
2. Машенко, О.В. Повышение устойчивости летного состава к воздействию факторов высотного полета средствами физических упражнений и спорта / О.В. Машенко, П.И. Вах // Инновационные технологии в образовательном процессе, Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С. 131-135.
3. Машенко, О.В. Высокая физическая подготовленность как фактор лётного мастерства / О.В. Машенко, П.И. Вах // Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции, «Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы». – Омск, 2020. – С. 158-161.
4. Машенко, О.В. Физическая подготовка и спорт – основа лётного мастерства / О.В. Машенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 15-16 октября 2020 г. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 60-64.
5. Машенко, О.В. Профессиональная адаптация курсантов-лётчиков к процессу обучения / О.В. Машенко, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФГБОУ ВО «УралГУФК» «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития», 26 марта 2020 г. – Челябинск, 2020. – С.199-201.
6. Машенко, О.В. Роль физической подготовки в профилактике напряжения организма курсантов-лётчиков в процессе обучения / О.В. Машенко // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 110-й годовщине образования Военного института физической культуры. ВИФК. – Санкт-Петербург, 2019.
7. Машенко, О.В. Пути совершенствования эмоциональной устойчивости курсантов-лётчиков средствами физической подготовки и спорта / О.В. Машенко, П.И. Вах // Инновационные технологии в образовательном процессе, Сборник материалов XX Всероссийской научно-практической конференции – Краснодар, 2019. – С.109-113.

УДК 378 : 796

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Мезенцева В.А., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,  
г. Самара, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье рассматривается использование различных педагогических технологий в вузе, обеспечивающие активизацию творческих способностей обучающихся. Основная цель педагога – выбрать и применять методы и формы учебной деятельности, которые оптимально соответствуют поставленной цели – цели всестороннего гармонического развития личности. Педагог должен обладать знаниями, умениями использовать различные методики, повышающие интерес обучающихся к занятиям физической культуры и спортом.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, технологии, учебный процесс, обучающиеся, педагог.

**THE USE OF MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE  
EDUCATIONAL PROCESS OF THE DISCIPLINE  
"PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"**

**Mezentseva V.A., senior lecturer**  
*Samara State Agrarian University, Samara, Russia*

*Brief abstract.* This article examines the use of various pedagogical technologies in higher education institutions that ensure the activation of students' creative abilities. The main goal of the teacher is to choose and apply methods and forms of educational activity that optimally correspond to the goal set – the goal of comprehensive harmonious development of the individual. The teacher must have the knowledge and skills to use various methods that increase the interest of students in physical education and sports.

*Key words:* physical culture and sports, technologies, educational process, students, teacher.

Инновация в сфере физической культуры и спорта – это введенное преобразование, которое создает качественный рост эффективности

процессов, которые востребованы в сфере физической культуры и спорта [1, 3].

Наиважнейшей установкой деятельности каждого вуза является улучшение качества образования через применение современных образовательных технологий на занятиях по физической культуре и спорту. Поэтому современный педагог не только должен, но и обязан в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их в учебном процессе. Преподаватель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, но и также развивать творческие способности обучающихся.

Выбрав специальность педагога по физической культуре и спорту, мы становимся в ответе за здоровье молодого поколения, за их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Первостепенное значение в профессиональной деятельности педагога отводится здоровьесберегающим технологиям, значение которых, создать условия для обучающихся сохранения здоровья за период обучения в вузе, а также сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии состоят из структуры ценностей и установок, вырабатывающие потребность в повышении двигательной деятельности, предупреждений нарушений функций организма и приобретении гигиенических знаний и умений

Одним из значительных направлений здоровьесбережения является организация здорового психологического климата на занятиях, формирование положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На занятиях по физической культуре и спорту большое внимание уделяется организации здоровьесберегающих факторов, это контрольные испытания, задания, тестирование, которые дают исходную информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – обучающийся должен в каждый очередной этап времени продвигаться дальше, к следующему тестированию. Вместе с тем очень важно, чтобы обучающийся не сравнивал себя с другими, а сравнивался с самим собой.

На учебно-тренировочных занятиях чередуются различные виды учебной деятельности; используются методы, способствующие активизации инициативы и творческого самосовершенствования обучающихся. Главное значение имеет и эмоционально-положительный климат на занятиях. При выборе форм, содержания и методов работы обязательно учитывается пол обучающихся, состояние здоровья, уровень физической подготовленности. Обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами – освещение, вентиляция, температурный режим [5, 6, 7].

Игровые технологии являются уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и привлекательным. В рабочих программах по дисциплине физической культуры и спорта игры занимает значительное место. При правильном проведении игр, они помогают развитию ловкости, выносливости, быстроты, силы, а также развиваются внимательность, сообразительность.

Проведение игры на открытом воздухе оказывает оздоровительное воздействие, улучшается деятельность всего организма. Игры используются и как средство активного отдыха [2].

Игровая технология является целостным образованием, которое охватывает определённую часть процесса обучения и объединяется общим содержанием, сюжетом, персонажами. Каждый педагог для того, чтобы построить учебный процесс на основе игры, может составить различные игровые технологии из отдельных игр и элементов. Проведение игровой технологии решает важную задачу: каждый, кто принимает в ней участие, должен найти путь к самовыражению, познать себя, а также других участников, чтобы всем в игре было легко и комфортно.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ), делает дисциплину физическая культура и спорт более современной. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Педагогу обязательно нужно находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Использование «Internet» – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь больших результатов.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на лекциях и на занятиях по физической культуре позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее продуктивным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений. Предложенное движение можно разбивать не только на фазы выполнения, но и более короткие части и создать верное представление обучающихся о технике двигательных действий, с помощью схем, рисунков и т.д. С помощью презентации, также можно доходчиво объяснить правила спортивных игр,

тактические действия игроков, предоставить в красочной форме историю развития физической культуры и спорта, а так же биографии спортсменов.

На зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт», также возможно проведение тестирования с целью проверки знаний обучающихся.

Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученными темами на занятиях и на лекциях, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и обогатить свои знания в сфере физической культуры и спорта и здорового образа жизни [4].

Таким образом, использование современных технологий не только совершенствует учебный процесс, но и позволяет повышать качество знаний обучающихся, приобщить обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, а также научить использовать полученные знания в области физической культуры и спорта в различных жизненных ситуациях.

#### *Список литературы / References*

1. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания: учебное пособие / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 1972. С. 27-129.
2. Зайцев, В.С. Современные педагогические технологии: учебное пособие / В.С. Зайцев. – В 2-х книгах. – Книга 1. – Челябинск, ЧГПУ, 2012. – 411 с.
3. Ишкина, О.А. Актуальность применения различных технологий физической культуры и спорта / О.А. Ишкина, О.П. Бочкарева, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования. Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. ФГБОУ ВО «Самарский ГАУ». – 2019. – С. 160-161.
4. Башмак, А.Ф. Информатизация образовательного процесса в физической культуре и спорте / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования. Материалы Международной научно-методической конференции. ФГБОУ ВО «Самарская ГСХА». – 2017. – С. 142-145.
5. Биленькая, О.Н. Оздоровительные технологии в формировании практических навыков у студентов транспортных вузов / О.Н. Биленькая, Е.И. Жукова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы научно-методической конференции. ФА ж.д. транспорта; Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I. – 2010. – С. 21-23.
6. Биленькая, О.Н. Оздоровительные инновационные технологии / О.Н. Биленькая, Е.И. Жукова, Т.М. Мальковская, Л.В. Чередникова // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, 15-25 декабря 2008 г. – Одесса, 2008. – С. 67-70.
7. Бородачева, С.Е. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования. Материалы Международной научно-методической конференции. ФГБОУ ВО «Самарская ГСХА». - 2017. - С. 38-41.



УДК 796.093.6

## **ПОДГОТОВКА ПОЛИАТЛОНИСТОВ ПО СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ В ИЖЕВСКОЙ ГСХА**

**Моисеев Ю.В., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная  
академия», г. Ижевск, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье рассматриваются особенности подготовки к силовой гимнастике спортсменов – полиатлонистов в зимнем полиатлоне.

*Ключевые слова:* полиатлон, силовая подготовка, объем и интенсивность.

## **TRAINING OF POLYATHLETES IN STRENGTH GYMNASTICS IN IZHEVSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY**

**Moiseev Yu.V., senior lecturer**

*Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk, Russia*

*Brief abstract.* This paper assesses the characteristics of the process of strength training of polyathlon athletes in winter polyathlon.

*Key words:* polyathlon, strength training, physical activity, physical effort, intensity.

Одной из актуальных проблем в системе физического воспитания молодежи является повышение общего уровня физической подготовленности и формирование здорового образа жизни студентов, овладение необходимых навыков и умений. Если рассматривать динамику физического состояния студентов последних лет, то она выглядит не лучшим образом, поскольку отмечается недостаточный уровень физической подготовки молодого поколения, которое, в свою очередь, занятиям физической культурой и спортом предпочитают компьютерные игры. Кардинально изменить существующее положение может только привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Особенно разнообразными видами спорта, обеспечивающими комплексную физическую подготовку и формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни [2].

Наиболее интересным и быстро набирающим популярность среди студентов видом спорта является полиатлон. Отличительной особенностью полиатлона является комплексное спортивное многообразие. Чтобы выполнить разрядные нормативы в полиатлоне, нужно в течение нескольких сезонов усиленно работать над физическими качествами, овладеть техникой видов спорта, сильно отличающихся друг от друга.

Поэтому совершенствовать отдельные виды спорта для каждого спортсмена необходимо строго индивидуально. Соревнование по зимнему полиатлону состоит из трех разных видов спорта. Для подготовки в лыжных гонках и в стрельбе опубликовано много учебно-методического материала научных разработок, опробованных в данных видах спорта и показавших отличные результаты [3].

Силовая гимнастика в полиатлоне является одним из самых простых видов спорта, но и менее изученных. Представление специалистов о рациональном построении тренировочного цикла в подтягивании и отжимании во многом противоречивы, к тому же, многие вопросы тренировки спортсменов не имеют теоретического или экспериментального обоснования.

Главным условием правильной организации учебного и тренировочного процесса являются баланс объема и интенсивности нагрузки, чередование предельных нагрузок с восстановлением и отдыхом. Объем нагрузки определяется с учетом степени физической подготовленности спортсмена, возраста, пола и разряда.

В различных видах спорта показатели объема и интенсивности нагрузки определяются по-разному. Однако, общим положением является следующее: объем как количественная, а интенсивность как скоростная характеристика тренировочной нагрузки. Общее количество выполненной работы за тренировку в различных упражнениях составляет общий объем нагрузки. Кроме этого, интенсивность тренировки у полиатлониста во многом зависит от плотности занятия, то есть от величины интервалов между подходами: чем чаще подходы, тем выше плотность занятия и выше интенсивность нагрузки [1].

Умелое сочетание объема и интенсивности нагрузки имеет большое значение для достижения высокого спортивного результата, но в первую очередь для укрепления здоровья занимающихся студентов и повышения уровня их общего физического развития.

В Ижевской государственной сельскохозяйственной академии полиатлону уделяется большое внимание. Студенты академии неоднократно становятся призерами Универсиады Минсельхоза РФ и Удмуртской республики, стоит отметить, что Чухланцев Иван – является Чемпионом мира и РФ среди юниоров. У академии появились наработки, позволяющие показывать хорошие результаты в полиатлоне. Тренировочные занятия по подтягиванию и отжиманию проводятся через 2 дня: в первый день работа больше на объем, а второй день – на интенсивность, потом 2 дня отдыха на восстановление в данном виде.

В подготовительном периоде большее внимание уделяется технической и силовой подготовке на все виды мышц: тренажеры, штанги; подтягивание с разным видом хвата (узкий, широкий), с утяжелителями; вис в исходном положении до 10 минут. За одну тренировку в сумме

выполняется 150 – 200 подтягиваний или отжиманий. В соревновательном периоде главное добиться быстрого технически правильного выполнения упражнения. Это достигается путем интервальных и повторных тренировок. Важно подвести спортсмена к главному старту сезона с наилучшим результатом.

В заключении можно сказать следующее: по нашим исследованиям выявлено, что у каждого спортсмена подготовка к соревнованиям должна проходить индивидуально.

#### *Список литературы / References*

1. Моисеев, Ю.В. Влияние полиатлона на физическое развитие студентов / / Ю.В. Моисеев // Перспективное направление в области физической культуры, спорта и туризма аграрных ВУЗов России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции 24-26 октября 2018 г. – Орел: Изд-во ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 2018. – С. 49-53.

2. Моисеев, Ю.В. Полиатлон в физическом развитии студентов / Ю.В. Моисеев // Инновационные методики и технологии физкультурно - оздоровительной и спортивно–массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России (Текст): межвуз. сб. науч. тр.- ВГАУ. – Воронеж, 2018. – С. 127-130.

3. Пешкумов, О.А. Зимний полиатлон: учебное пособие / О.А. Пешкумов. – Чебоксары: Чувашская ГСХА, 2004. – 57 с.

УДК 796.323.2

### **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ШТРАФНОГО БРОСКА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

<sup>1,2</sup>Никитин А.С., ст. преподаватель, <sup>1</sup>Гуляков А.А., ст. преподаватель,  
<sup>1</sup>Колочанова Н.А., ст. преподаватель,  
<sup>1</sup>Валеев А.М., канд. биол. наук, доц.

<sup>1</sup>ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
г. Казань, Россия

<sup>2</sup>МБУДО «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района,  
г. Казань, Россия

*Краткая аннотация.* В данной статье представлены результаты исследования, направленного на выявление эффективности разработанного авторами экспериментального комплекса средств обучения технике штрафного броска для баскетболистов 11-12 летнего возраста. По итогам проведенного педагогического эксперимента выявлено, что положительная динамика результатов выполнения штрафных бросков у баскетболистов экспериментальной группы оказалась на 31,8% выше, чем у контрольной.

*Ключевые слова:* современный баскетбол, юные баскетболисты, техника штрафного броска, экспериментальный комплекс средств обучения, положительная динамика.

## FEATURES OF FREE THROW TECHNIQUE TRAINING FOR BASKETBALL PLAYERS AGED 11-12 YEARS

<sup>1,2</sup>Nikitin A.S., senior lecturer, <sup>1</sup>Gulyakov A.A., senior lecturer,

<sup>1</sup>Kolochanova N.A., senior lecturer,

<sup>1</sup>Valeev A.M., cand. of boil. science, associate prof.

<sup>1</sup>Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

<sup>2</sup>Children's creativity center "Olymp" of Volga region district, Kazan, Russia

*Brief abstract.* This article presents the results of a study aimed at identifying the effectiveness of the experimental set of training tools developed by the authors for free throw techniques for basketball players aged 11-12 years. According to the results of the pedagogical experiment, it was revealed, that the positive dynamics of the results of free throws in the basketball players of the experimental group was 31.8% higher, than of the control group.

*Key words:* modern basketball, young basketball players, free-throw technique, experimental set of training tools, positive dynamics.

*Актуальность исследования.* В настоящее время баскетбол является бурно развивающимся видом спорта, а его основной и неотъемлемой характеристикой становится высокий уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов [4]. Как известно, ключевым фактором победы в баскетбольном матче является процент результативных попаданий в кольцо соперника от общего количества совершенных игроками бросков [1]. Баскетбол включает в себя большое разнообразие бросков мяча в корзину, и каждый их вид отличается своей техникой выполнения [4]. Решающее значение в самых упорных баскетбольных матчах принимает качество выполнения баскетболистами штрафных бросков [6]. От точности выполнения штрафного броска, в конечном счете, зависит результат матча [2]. Поэтому, важным является правильное выполнение баскетболистами штрафного броска и, соответственно, эффективное обучение основам техники его выполнения.

В соответствии со школьной программой по физической культуре баскетбол изучается детьми с первого класса. Обучение штрафному броску начинается с пятого класса [3], то есть в возрасте 11-12 лет. В связи с этим актуальным является изучение особенностей обучения технике штрафного броска у детей данного возраста. В исследованиях, проведенных авторами ранее [6], уже изучался вопрос поиска эффективных средств обучения технике штрафного броска, однако, он затрагивал исключительно учебный процесс на уроках в школе. В этой связи, внедрение разработанного авторами комплекса средств обучения технике выполнения штрафного броска в тренировочный процесс баскетболистов 11-12 летнего возраста, занимающихся в спортивной секции, что и предполагает настоящее

исследование, позволяет более широко оценить его эффективность и практическую значимость.

*Цель и задачи исследования.* Объектом исследования явился учебно-тренировочный процесс баскетболистов 11-12 летнего возраста в рамках физкультурно-спортивного объединения «Баскетбол», функционирующего на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани (ЦДТ «Олимп»).

*Цель исследования:* определение эффективности применяемого в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 11-12 летнего возраста комплекса средств, направленного на обучение технике выполнения штрафного броска.

*Задачи исследования:*

1. Выявить динамику результатов при выполнении штрафных бросков баскетболистами 11-12 летнего возраста.

2. Провести сравнительный анализ между динамикой результатов выполнения штрафных бросков, показанной баскетболистами контрольной и экспериментальной групп.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование; метод математической статистики.

*Организация и методика проведения исследования.* Исследования проводились в течение 2019-2020 учебного года на базе спортивного зала средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №48 Приволжского района г. Казани, в которых приняли участие 30 мальчиков 11-12 летнего возраста, учащиеся объединения «Баскетбол» ЦДТ «Олимп». В период с сентября по ноябрь 2019 года все испытуемые занимались в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Баскетбол» (далее Программа) [5]. Занятия проводились три раза в неделю продолжительностью по два часа каждое. С целью выявления исходных результатов выполнения исследуемыми баскетболистами штрафных бросков, в ноябре 2019 года проведено первое тестирование, после чего были хаотично сформированы контрольная и экспериментальная группы. Тестирование проводилось при бросках в кольцо со штрафной линии. Броски производились сериями по десять попыток, и учитывалось среднее количество попаданий в группах. Цифровой материал записывался в протоколы и подвергался статистической обработке, при этом достоверность различий между полученными данными определялась при помощи расчёта t-критерия Стьюдента.

Педагогический эксперимент в рамках проведенного исследования выглядел следующим образом. В ноябре 2019 года все исследуемые баскетболисты были разделены на 2 группы: контрольную и

экспериментальную. Учащиеся, продолжающие заниматься в соответствии с Программой, составили контрольную группу; учащиеся, подверженные экспериментальному комплексу средств обучения технике штрафного броска - экспериментальную группу. Состав каждой группы - по 15 человек. Для оценки эффективности оказанных за период проведения исследования педагогических воздействий на исследуемых баскетболистов, в феврале 2020 года было проведено повторное тестирование.

В экспериментальной группе использовался разработанный нами комплекс средств, направленный на обучение технике штрафного броска, состоящий из следующих элементов:

1. Объяснение техники выполнения штрафного броска. Учащимся в словесной форме дается подробная информация об общих характеристиках выполнения штрафного броска и о деталях его техники.

2. Показ техники выполнения штрафного броска. Используются личный показ тренером, а также демонстрация видео- и фотоматериалов, отражающих технику выполнения штрафного броска.

3. Штрафные броски в парах до второго промаха. Выполняются до 10, 15, 20 забитых штрафных бросков.

4. Штрафные броски в парах сериями по 3 броска в течение трех минут. После каждой серии бросков учащиеся делают рывок (челнок) на противоположную сторону площадки и обратно и совершают новую серию бросков. Упражнение выполняется до 10, 15, 20 забитых штрафных бросков.

5. Серии штрафных бросков в начале и в конце занятия. Выполняются индивидуально в соревновательной форме. Оценивается количество штрафных попаданий подряд до промаха. Упражнение выполняется до 3, 5, 7, 10 забитых штрафных подряд.

6. Соревнование в парах. Первый партнер выполняет штрафные броски до первой неудачной попытки. Второй должен повторить или превзойти результат своего партнера. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.

7. Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков на месте или на скакалке, после чего сразу же выполняет 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди всех игроков.

8. В игровых пятерках каждый игрок выполняет по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 10, 20, 30 штрафных бросков.

9. Во время игры делается пауза на несколько минут, в течение которой игроки в парах выполняют серии штрафных бросков (по три попытки). Побеждает пара, которая сделает большее количество попаданий за представленный отрезок времени.

10. В перерыве между периодами учебной игры обе пятерки игроков совершают штрафные броски в свои кольца сериями по 10, 15, 20 бросков. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первом периоде, после чего игра продолжается с обновленным счетом.

11. Выполнение штрафных бросков двумя мячами в тройках. Один партнер выполняет штрафной бросок, двое других подбирают и передают ему мяч. Бросающий получает очередной мяч в руки сразу же после того как освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20, 30 бросков.

12. Штрафные броски в парах сериями по 10 попыток с чередованием отскока мяча об щит и без отскока. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не касаясь щита; при четных - после отскока мяча об щит. Упражнение выполняется в соревновательной форме.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

По итогам проведенного нами исследования в контрольной и экспериментальной группах баскетболистов были получены исходные и итоговые результаты выполнения штрафных бросков (см. таблицу).

Таблица - Количество штрафных попаданий у исследуемых баскетболистов( $M \pm m$ )

№ п/п	Группа исследуемых	Этап регистрации результатов исследования	
		Исходный (ноябрь 2019 г.)	Итоговый (февраль 2020 г.)
1	Контрольная группа	4,65±0,79	5,67±0,76
2	Экспериментальная группа	4,54±0,63	6,98±0,88*

\* - достоверность различий между результатами исходного и итогового этапов ( $p < 0,01$ ).

До педагогического эксперимента среднее количество попаданий (из десяти бросков) у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп достоверно не различались, что говорит о том, что начальный уровень овладения техникой штрафного броска в обеих группах оказался примерно равным. На итоговом этапе исследования среднее количество забитых штрафных баскетболистами контрольной группы увеличилось на 21,9% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с исходными данными и составило 5,67±0,76 попадания. Внедрение экспериментального комплекса средств обучения технике штрафного броска способствовало увеличению среднего количества результативных попыток у баскетболистов экспериментальной группы на 53,7% ( $p < 0,01$ ) и составило 6,98±0,88 попадания.

Таким образом, на основании анализа полученных результатов проведенного исследования, можно утверждать о том, что предложенный нами экспериментальный комплекс средств обучения технике выполнения

штрафного броска является более эффективным по сравнению с методикой, предлагаемой стандартной программой по баскетболу [5], и способствует достоверно выраженному повышению результативности выполнения штрафных бросков баскетболистами 11-12 летнего возраста.

#### *Список литературы / References*

1. Буров, И.Я. Инновационный коэффициент полезности игрока в баскетболе / И.Я. Буров. - Текст: непосредственный // Мир образования - образование в мире.- 2011.- №4(4).- С. 106-116.

2. Кустова, И.А. Особенности методики обучения штрафному броску в баскетболе школьников 11-12 лет / И.А. Кустова, Т.С. Пышкова. - Текст : непосредственный // Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта: сборник научных трудов. - Вологда: Вологодский государственный университет. - 2016. - С. 11-17.

3. Лях, В.И. Физическая культура. 5-9 классы [Текст] : примерные рабочие программы: предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: учебное пособие для общеобразовательных организаций: [16+] / В. И. Лях. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2019. - 104 с.: табл.; 22 см. - (ФГОС).- 2800 экз. – ISBN 978-5-09-068755-3. - Текст : непосредственный.

4. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. – 348 с. : ил.; 22 см. - (Высшее образование.Бакалавриат. Педагогическое образование); ISBN 978-5-4468-0192-3. - Текст: непосредственный.

5. Никитин, А.С. Образовательная программа дополнительного образования детей по предмету «Баскетбол» / А.С. Никитин, Н.И. Абзалов, С.С. Рябышева [и др.]. - Текст: непосредственный // Молодой ученый.- 2012.- №1(2). - С. 173-175.

6. Никитин, А. С. Особенности обучения технике выполнения штрафного броска у учащихся 5-х классов / А. С. Никитин, Е. С. Никитин. - Текст : непосредственный // Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 - 16 ноября 2013 г.) под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева. - Казань: Казан.ун-т, 2013. - С. 207-210.

УДК 796

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ОМЕГА. СПОРТ**

**Овсянникова Е.А., учитель**

*ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,  
г. Ставрополь, Россия*

*Краткая аннотация.* В современном мире существуют различные представления о функциональном состоянии организма человека. В спортивной медицине повышенное внимание уделяется исследованиям функционального состояния организма. Проведение функциональной диагностики с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега. Спорт» позволяет выявлять динамику физического и



эмоционального состояния людей, занимающихся физическими упражнениями.

*Ключевые слова:* функциональное состояние, функциональная диагностика, мониторинг, профессиональная подготовка, адаптационные перестройки, адаптационный синдром, Омега С.

## **DIAGNOSTIC COMPLEX OMEGA. SPORT**

**Ovsyannikova E.A., teacher**

*North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

*Brief abstract.* In the modern world, there are different ideas about the functional state of the human body. In sports medicine, increased attention is paid to the research of the functional state of the body. Performing functional diagnostics using the hardware and software complex "Omega. Sport" allows you to identify the dynamics of the physical and emotional state of students engaged in physical exercises.

*Key words:* functional state, functional diagnostics, monitoring, professional training, adaptation adjustment, adaptation syndrome, Omega С.

Создание диагностического комплекса «Омега С» как нельзя лучше соответствует тенденциям развития спорта в XXI веке. Спорт стал образом жизни миллионов людей и превратился в одну из ведущих отраслей современной экономики. Так же, как и другие, динамично развивающиеся отрасли экономики, спорт крайне нуждается в инструментарии. И здесь под этим термином подразумевается не только сооружения, оборудование для занятий спортом или методики достижения результатов. Важнейшее значение приобретают средства контроля процессов, которые отождествляются с занятиями спортом каждого человека, и прежде всего, контроль состояния здоровья. И здесь значение комплексов экспресс - диагностики и коррекции, таких как «Омега С», трудно переоценить.

Современная сфера физической культуры и спорта как феномен социальной жизни общества имеет две стороны. Физическая культура и спорт становятся профессией большого количества, стремящихся, как и в любой сфере деятельности человека к наивысшим профессиональным достижениям, которые в спорте представлены в виде рекордов и наград. В итоге, эти достижения отражению гонорары и призовые средства. Студенты факультетов физической культуры так же выбирают спортивную сферу. Другая сторона социальной жизни общества - характеризуется массовым увлечением оздоровительным, непрофессиональным спортом.

Суть спортивной тренировки - это увеличение способности организма адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды. При возрастании нагрузок в мышцах происходит стимуляция

восстановительных процессов, за счет которых воздействие нагрузки компенсируется.

Так же спортивная тренировка - это периодические боли в натруженных мышцах, суставы всегда отзываются на движения, наблюдаются периодические покалывания в области сердца, скачки давления, чувство озноба при перегрузке, полуобморочные состояния, связанные с резким падением уровня сахара в крови.

У здорового человека пульс меняется, подчиняясь сложному ритму, так как мозг постоянно генерирует сигналы, непрерывно корректирующие работу органов и систем организма. Эти сигналы – электромагнитные колебания различных частот и амплитуд особым образом «накладываются» на колебания сердечной мышцы. Программа «Омега С» помогает выявить эти сложные колебания и по их характеру увидеть те или иные особенности работы организма и, в частности, оценивать отклонения от физиологически оптимального состояния. Более того, она позволяет делать определённые выводы о том, в чём именно проявляется болезненное состояние – изменении работы сердца, нервной или эндокринной системы. И все эти данные могут быть получены на основании анализа кардиограммы в первом отведении, то есть с парой электродов на запястьях, в течение 5-6 минут.

С помощью функциональной диагностики удастся обследовать контингент студентов факультета физической культуры. В вузах она необходима для определения уровня тренированности – состояние организма спортсмена, характеризующееся высоким уровнем развития функциональных возможностей различных систем и хорошей приспособленностью их к возрастающим физическим нагрузкам. Открывается возможность увидеть такие показатели как: ЧСС, уровень адаптации к физическим нагрузкам, уровень энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния, интегральный показатель «спортивной формы». Это объясняется тем, что в подготовке будущего специалиста к профессиональной деятельности одним из главных условий является воспитание и формирование социально – активной личности в гармонии с физическим состоянием. Как известно, в становлении личности высоко подготовленного специалиста в сфере физической культуры особое место занимает физическая подготовка. Очевидно, что благодаря физкультурному образованию развиваются интеллектуальные, психические, морально-волевые качества личности. А так же происходит формирование системы ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечение мотивационной, функциональной и двигательной готовности к нему.

В современном мире, в связи с общим неблагоприятным состоянием здоровья населения важную роль представляет сохранение, укрепление и формирование здоровья студентов, так как, по мнению специалистов,

образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации подрастающего поколения и играют значительную роль в формировании мотивации, сохранении здоровья всех участников образовательного процесса.

Организм студентов претерпевает фазы адаптации организма к физическим нагрузкам. Адаптация делится на 2 вида по Меерсону Ф.З. (1988):

- срочная адаптация - экстренное функциональное приспособление организма к совершаемой этим организмом работе;

- долговременная адаптация - структурные перестройки в организме, происходящие в результате накопления в организме эффектов многократно повторенной срочной адаптации.

Как только раздражитель начал свое воздействие на организм, включаются все физиологические резервы и возможности. Это выражается в повышении частоты сердечных сокращений, увеличении потребления кислорода. Подобные процессы постепенно переходят в фазу долговременной адаптации. Организм приспособлен к физической нагрузке, характерный рост мышечной массы, увеличение мощности вентиляции легких, в доминирующих функциональных системах завершается формирование.

В табл. 1 приведен пример срочной адаптации организма, выражающийся в увеличении ЧСС, уровня адаптации к физическим нагрузкам, уровня энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния, интегрального показателя «спортивной формы».

Таблица 1 – Пример срочной адаптации организма, выражающийся в увеличении ЧСС, уровня адаптации к физическим нагрузкам, уровня энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния, интегрального показателя «спортивной формы»

№ п/п	Показатели	В покое M±m	После нагрузки M±m	T	P	% роста
1	ЧСС, уд. в мин.	68,80±2,36	78,30±1,64	3,30	<0,01	13,81
2	Уровень адаптации к физическим нагрузкам, %	78,40±5,34	81,40±4,21	0,44	>0,05	3,83
3	Показатель тренированности, %	87,90±6,16	86,40±4,41	0,19	>0,05	1,71
4	Уровень энергетического обеспечения, %	75,20±4,41	80,40±4,72	0,80	>0,05	6,91
5	Психоэмоциональное состояние, %	72,40±4,62	80,90±4,83	1,27	>0,05	11,74
6	Интегральный показатель «спортивной формы», %	78,50±5,13	82,20±4,52	0,54	>0,05	4,71

В табл. 2 приведены результаты сравнения показателей через 6 месяцев после первого обследования.

Таблица 2 – Результаты через 6 месяцев после первого обследования сравнения показателей

№ п/п	Показатели	В покое M±m	После нагрузки M±m	T	P	% роста
1	ЧСС, уд. в мин.	80,67±2,13	85,89±2,02	1,77	> 0,05	6,47
2	Уровень адаптации к физическим нагрузкам, %	69,67±8,75	62,11±9,76	0,57	> 0,05	10,85
3	Показатель тренированности, %	74,11±10,44	66,33±9,54	0,55	> 0,05	10,49
4	Уровень энергетического обеспечения, %	68,33±8,42	67,44±8,75	0,07	> 0,05	1,30
5	Психоэмоциональное состояние, %	68,33±7,30	64,44±9,20	0,33	>0,05	5,69
6	Интегральный показатель «спортивной формы», %	70,33±8,19	65,11±9,32	0,42	> 0,05	7,42

Судя по результатам ЧСС, наблюдается сформированная долговременная адаптация. Несмотря на это показатели тренированности, адаптации имеют отрицательную тенденцию. По нашему мнению, 9 часов спортивных дисциплин и ежедневные собственные тренировки привели к утомлению организма студентов.

В процессе двигательной деятельности студентов факультета физической культуры особое внимание необходимо уделять мониторингу функционального состояния организма занимающихся, позволяющего определить функциональные резервы и функциональное состояние организма, степень переносимости тренировочных нагрузок и необходимость применения восстановительных мероприятий.

#### *Список литературы / References*

1. Аганянц, Е.К. Физиология человека: учебник для магистрантов и аспирантов / Е.К. Аганянц. – Москва : Советский спорт, 2005. - 336 с.
2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – Москва : Наука, 1980. - 196 с.
3. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – Москва : Наука, 1981. - 279 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – Москва : «Медицина», 1988. - 252 с.
5. Управление тренировочным процессом с помощью системы комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА-С» – Текст электронный. - [URL:Managing-the-training-process-with-the-help-of-Omega.Sport .pdf](#).

УДК 77.03.13

**ОПЫТ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ  
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ  
ОБУЧЕНИЯ**

**Онучин Л.А., канд. пед. наук, доц.,**

**Састамойнен Т.В., докт. пед. наук, проф.**

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и  
телевидения», г. Санкт-Петербург, Россия*

**Архипова Ю.А., канд. пед. наук, доц.,**

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический  
университет», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье показаны особенности построения элективных занятий по физической культуре на дистанционном обучении в так называемом фрагментарном формате, то есть в качестве частей урока выступают логически связанные общей темой теоретические и практические фрагменты: дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, коррекции психологического состояния и т.д.

*Ключевые слова:* элективные дисциплины по физической культуре, фрагментарный формат обучения, психологическая релаксация, самоконтроль физической нагрузки.

**EXPERIENCE IN PLANNING AND CONDUCTING ELECTIVE  
TRAINING SESSIONS IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS" IN A DISTANCE LEARNING FORMAT**

**Onuchin L.A., cand. of pedag. science, associate prof.,**

**Sastamoinen T.V., doct. of pedag. science, prof.**

*St. Petersburg State Institute of Film and Television, Saint Petersburg, Russia*

**Arkhipova Y.A., cand. of pedag. science, associate prof.**

*St. Petersburg State University of Economics, Saint Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* The article shows the features of the construction of elective classes in physical culture on distance learning in the so-called fragmentary format, that is, the parts of the lesson are logically related to the general topic of theoretical and practical fragments: breathing exercises, exercises for the eyes, correction of the psychological state, etc.

*Keywords:* elective disciplines in physical culture, fragmentary training format, psychological relaxation, self-control of physical activity.

Дистанционный формат обучения потребовал поиска путей оптимизации процесса обучения в новых условиях преподавания. Так,

вариант решения данной проблемы преподавателями кафедры физической культуры ПетрГУ апробирован через систему вариативных заданий с учетом специфики дисциплины «Физическая культура и спорт». После самоанализа физической подготовленности обучающиеся переходят к выполнению индивидуального проекта по составлению индивидуальной программы двигательной активности, обоснованию цели и задач, исходя из показателей своего физического, функционального развития (на основе предыдущих работ по самообследованию); подбор средств двигательной активности, дозировки, определение интенсивности выполнения [1]. Реализация программ обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» элективная дисциплина имеет свои особенности, в первую очередь связанные с активной двигательной деятельностью занимающихся, необходимостью коррекции физической нагрузки относительно уровня здоровья занимающегося. В связи с этим, акцент при дистанционном обучении должен быть сделан на обучении студентов самостоятельно контролировать физическую нагрузку при выполнении физических упражнений [2]. Также важно было понимать, что вопросы решения задач здоровьесбережения и психологического состояния в ходе реализации программ обучения в период пандемии вышли на первый план. Психологические и иные аспекты пандемии на сегодняшний день являются самой обсуждаемой темой, как в средствах массовой информации, так и в кругу ученых различных областей. Пандемия оказала негативное влияние на жизнь студентов, которые чаще стали испытывать панические атаки, страх заболеть, снижение физической активности [3].

Резюмируя опыт проведения практических занятий в дистанционном формате, можно обратить внимание на следующие моменты. Как показывает практика, оправдывает себя построение урока в системе дистанционного обучения МУДЛ (режим видеоконференции) в так называемом фрагментарном формате, то есть в качестве частей урока выступают логически связанные общей темой теоретические и практические фрагменты. Так, например, тема занятия «Оздоровительные методики» может включать в себя такие части (фрагменты): 1. Теоретическая часть – ознакомление с современными методиками. 2. Методическая часть – формирование практических навыков контроля физической нагрузки (измерение пульса, артериального давления в покое и при дозированной физической нагрузке). 3. Практический фрагмент – основная часть урока – выполнение физических упражнений (ссылка на ранее подобранный материал активизируется в окне видеоконференции). 4. Фрагмент урока – выполнение дыхательных упражнений, упражнений для снятия напряжения глаз, элементы релаксационных методик. Темы занятий должны быть реализованы с основной идеей – здоровьесбережение и увеличение двигательной активности студентов в условиях дистанционного обучения.

Проведенный нами анонимный опрос студентов 2-3 курсов СПбГЭУи СПбГИКиТ (576 человек) в системе МУДЛ по окончании весеннего семестра 2020 года, показал, что с переходом на дистанционное обучение проблемы со здоровьем отметили у себя около 55 % студентов. При этом стресс при переходе на дистанционное обучение испытывают 38% студентов, 20% опрошенных отметили проблемы с весом; Ухудшение зрения испытали 34% студентов, обострение заболеваний ОДА – 15 % респондентов. Двигательная активность уменьшилась у 62% опрошенных.

Опираясь на тематику рабочих программ по дисциплине, а также на материалы результатов опроса, мы посчитали необходимым скорректировать материал практических занятий и дополнить его следующими фрагментами.

- дыхательная гимнастика (в том числе для лиц, перенесших новую коронавирусную инфекцию COVID-19. Она хорошо восстанавливает легочную вентиляцию;

- упражнения для коррекции психологического состояния. Занятия психофизической релаксацией способствуют гармонизации психоэмоционального состояния студентов, поднимают их самооценку, поддерживают позитивное настроение [3];

- гимнастика для глаз хорошо снимает возросшую нагрузку на зрительный анализатор. Студенты практически целый день работают на компьютере;

- короткие комплексы производственной гимнастики для предупреждения ухудшения физического состояния и общего самочувствия для лиц, преимущественно выполняющих сидячую работу;

- обучающие и пропагандирующие фильмы о пользе и способах организации самостоятельных занятий физической культурой.

В качестве контроля прохождения и усвоения учебного материала может выступить форма отчета студента за определенный период (например, за месяц или некоторое количество занятий). Студенту необходимо отразить в отчете даты, время занятий, формы двигательной активности, которые выбирает студент (помимо учебных занятий), а также зарегистрировать динамику пульса (покой-нагрузка), самочувствие. Студенты с ограниченными возможностями (особым статусом) здоровья занимаются по обговоренной с преподавателем индивидуальной программе, основанной на рекомендациях врача, специалиста по ЛФК. Оценка отчета оговаривается преподавателем в элементе «задание». Также преподаватель при проверке отчета может оставлять для студента полезные комментарии, касающиеся отчета.

Для студентов старших курсов отчет можно дополнить: например, включить в него задания, позволяющие использовать простейшие тесты и методики по самоисследованию уровня физического развития, физического состояния, физической работоспособности. Так, например,

анализ недельного двигательного режима, подсчет затраченного на двигательную активность времени (за неделю или отчетный период) и сравнение полученных собственных данных с рекомендациями разработчиков нормативов комплекса ГТО наглядно показывает студентам их уровень двигательной активности. Анализ недельного двигательного режима, выполнение простейших функциональных проб, как показывает практика, очень мотивируют студентов. Так, в исследовательской работе, выполнение которой было предложено нашим студентам, необходимо было оценить собственный уровень физического развития (по показателям рост, вес с применением метода индексов). Также мы предложили студентам исследовать собственный уровень функционального состояния (в покое и с применением проб с дозированной физической нагрузкой). Студенты выполнили классические пробы Штанге, Генчи, пробу с 20-ю приседаниями. Ознакомление с методиками проводилось и в ходе практических занятий, проводился инструктаж по проведению функциональных проб, по их оценке. Конечно, данное исследование было необходимо не только для того, чтобы ознакомить студентов с методиками и аттестовать за самостоятельную работу. Важнейшим в оценке отчета и для преподавателя, и для студента явились, несомненно, анализ и вывод по результатам самоисследования. Объективная информация, полученная при выполнении исследования, заставляет задуматься студента о необходимости скорректировать свой двигательный режим, режим дня, труда и отдыха.

Для преподавателя всегда обратная связь со студентами. Пожелания, отзывы студентов, вопросы, возникающие у студентов в ходе освоения учебного материала возможны через элементы Курса «Отзыв» и «Опрос». Анонимный опрос студентов дал положительные отзывы о наполняемости учебного курса, отразил интерес к исследовательской работе. Из использованных средств наиболее востребованы занятия йогой, танцевальные и силовые направления занятий.

#### *Список литературы / References*

1. Кремнева, В.Н. Опыт кафедры физической культуры ПетрГУ в решении задач дистанционного обучения со студентами гуманитарных направлений подготовки / В.Н.Кремнева, Н.В. Соловьева // Тенденции развития науки и образования. Петрозаводск, ПетрГУ, 2020. - № 61-13. - С. 7-10

2. Онуцин, Л.А., Самоконтроль показателей физической и функциональной подготовленности студентов в ходе тренировочных занятий во время самоизоляции / Л.А. Онуцин, Ю.А.Архипова // В сб.: Инновационные методы обучения и воспитания Международной научно-практической конференции. Пенза, Наука и Просвещение, 2020.- С. 211-213.

3. Састамойнен, Т.В. Психофизическое здоровье студентов, занимающихся психофизической релаксацией в период пандемии / Т.В. Састамойнен, Л.А. Онуцин, Ю.А. Архипова // Актуальные вопросы педагогики. сб. ст. V Международной научно-практической конференции. Пенза, Наука и просвещение, 2021. - С. 113-116.



## **СТОРИТЕЛЛИНГ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ДОНЕСЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Платунов А.И., ст. преподаватель, Османова Д.Н., аспирант**  
*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В данной статье проведена попытка анализа возможностей цифрового (мультимедийного) сторителлинга для повышения эффективности дистанционных занятий по физическому воспитанию. Приведены виды мультимедийного повествования и формы использования их во время занятий.

*Ключевые слова:* мультимедийный сторителлинг, повествование, рассказывание историй, физическая культура, спортивные упражнения, спортивные достижения.

## **STORITELLING AS AN EFFECTIVE FORM OF INFORMATION IN DISTANCE LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Platunov A.I., senior lecturer, Osmanova D.N., postgraduate student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This article is an attempt to analyze the capabilities of digital (multimedia) storytelling to improve the effectiveness of distance learning in physical education. The types of multimedia storytelling and forms of their use during classes are given.

*Key words:* multimedia storytelling, storytelling, storytelling, physical culture, sports exercises, sports achievements.

Пандемия COVID-19 явилась серьезным вызовом для всего мирового сообщества, она повлияла на экономику и социальное развитие многих стран и негативно сказалась на системе образования. По данным ЮНЕСКО правительства во всем мире (191 стран) на это время закрыли учебные заведения для обеспечения социального дистанцирования и сдерживания распространения пандемии. Эти меры затронули почти 1,6 миллиарда учащихся, или 91% мирового учащегося населения. Закрытие школ, хотя и временное, привело к тому, что дети, подростки и молодежь в каждой стране не могут реализовать свое право на качественное, безопасное и инклюзивное образование. Оценки Всемирного банка показывают, что в глобальном масштабе закрытие школ привело к 0,6 лет обучения с поправкой на школьное образование, с 25% при этом произошел рост

числа учащихся, опустившихся ниже минимального уровня знаний в области чтения и около 7 миллионов детей, встало на грань выбывания из процесса образования. Таким образом, кризис COVID-19 привел к тому, что усилия по достижению Цели в области устойчивого развития (SDG4 - право на качественное образование и обучение для всех детей и подростков к 2030 году) как никогда ранее были поставлены под угрозу. Эти вызовы потребовали немедленного реагирования, и одним из выходов стал переход на дистанционное обучение. Преподаватели школ и вузов в очень сжатые сроки вынуждены были перестраивать весь процесс обучения, сами получать новые знания в области цифровых педагогических технологий и осваивать навыки работы с цифровыми платформами, повышать компетенции в области онлайн-обучения.

Физическая культура – дисциплина, опирающаяся в основном на практические занятия. Очень сложно представить себе занятия по физвоспитанию без разминок, тренировок, выполнения физических упражнений. В вузах и школах для занятия физикой культуры отведены специальные спортивные сооружения, оснащенные спортивным инвентарем. В отличие от дисциплин более теоретических, для педагогов по физвоспитанию переход на дистанционную форму обучения, на наш взгляд, был более сложным. Но и тут при четко поставленной задаче нашлись ее решения, а цифровая среда открыла новые возможности демонстрации учебного материала и контроля, вовлечения учащихся в процесс обучения.

Представители молодого поколения, как правило, вопрос здоровья не выбирают в качестве первостепенного, так как не испытывают в этой области проблем. Но пандемия стала угрозой базовой потребности, показала хрупкость человеческого организма и повысила внимание, в том числе молодых людей к собственному здоровью и физической форме. Задача педагогов в этой связи была удовлетворить этот интерес, показать возможности сохранения здоровья, научить ответственности за собственное здоровье, привить привычку к здоровому образу жизни, снять эмоциональное напряжение, тревогу и стресс, связанный с негативным информационным фоном.

Преподаватели по физическому воспитанию использовали многие формы и инструменты для решения этих задач. Но хотелось бы остановиться на таком эффективном способе донесения информации до учащихся, как сторителлинг, а в условиях дистанционного обучения – цифровой или мультимедийный сторителлинг.

Рассказывание историй – это один из старейших способов передачи знаний. С древности люди использовали повествование для передачи опыта. Истории привлекают внимание, стимулируют мышление и воображение и помогают лучше запомнить информацию, а цифровая среда дополняет эти возможности визуализацией, которая позволяет более

эффективное вовлечение и создает не только практический, но и эмоциональный отклик.

В дистанционном обучении на занятиях физической культурой можно использовать сторителлинг, основанный на реальных ситуациях. Основным моментом здесь является то, что в этом типе повествования студенты не столько запоминают факты, сколько учатся делать выбор и применять знания и навыки на практике. Здесь понимание проблемы важнее, чем правильное решение, которое может в своем резюме дать педагог. Этот тип сторителлинга может использоваться в групповом обсуждении, и является методом коллаборации путем высказывания мнений. Для такого обсуждения можно подготовить иллюстрированный рассказ-ситуацию и позволить группе выработать алгоритм действий, показать правильность выполнения, прийти к верному решению. Также подобный тип сторителлинга возможно использовать для объяснения игровых механик, способов правильного выполнения тех или иных физических упражнений. Также данный вид сторителлинга возможно использовать для популяризации того или иного вида спорта путем рассказывания интересных, визуализированных историй о великих спортсменах, спортивных мероприятиях и т.п. Данный подход позволит сделать визуальную лекцию более «живой», насыщенной эмоциями, выработать отношение.

Для повышения обучающихся к теме также возможно использовать сторителлинг на основе повествования реального или вымышленного героя. Здесь сам учащийся, проработав определенный пласт информации, от первого лица может поделиться ей с участниками учебной группы, педагог может рассказать историю из личного опыта, или вымышленную историю от первого лица, содержащую важную и нужную информацию. В данном виде сторителлинга можно также использовать анимацию. Анимированные герои, показывая и рассказывая, вовлекают в процесс обучения, передавая необходимые знания.

Сторителлинг на основе сценария или сторителлинг с вариативным финалом включает учащегося в процесс повествования в качестве одного из героев. Учащийся ставится в ситуацию выбора и его выбор влияет на изменение сценария и финал. Этот вид применяется для выбора действий в потенциально опасных ситуациях, например при обучении способам самозащиты, в лекциях о вреде курения и алкоголя, в донесении информации о правильном питании. Несколько схож с данным методом – метод сторителлинга на основе проблемных ситуаций.

В подготовке к занятию с использованием метода мультимедийного сторителлинга можно использовать аудиозаписи, видеоролики, анимированные ролики, игровые платформы, географические карты, графики и диаграммы, облака слов, фотографии, 3D изображения и панорамы, создавать виртуальные экскурсии и другие, все время

расширяющиеся возможности мультимедиа, вплоть до VR-повествования, которое пока требует дополнительно довольно дорогостоящего оборудования, но в будущем, как показывает исторический опыт, также возможно станет более доступным.

Важным моментом в подготовке к занятию в формате сторителлинга является определение целевой аудитории, то есть анализ группы учащихся, степень подготовки, уровень знаний, интересы, эмоциональные особенности, технические возможности. Очень важно учесть этические моменты: при работе дистанционно участники конференции занимаются в домашних условиях, где могут быть несколько стеснены в самопрезентации. Лучше обговорить спорные моменты и выработать групповые правила во время проведения занятия. Истории должны быть короткими и четкими, нужно учитывать способ восприятия информации посредством ограниченного пространства экрана и обеспечивать постоянную смену активности. По нашим наблюдениям, наиболее эффективно переключать внимание обучающихся и менять вид работы каждые 10-15 минут.

Необходимо сказать и об ограничениях для использования сторителлинга во время занятий. Если тема занятия требует сложной аналитики, усвоения точных цифр, то сторителлинг не подойдет, эти данные «потеряются» в потоке более привлекательной эмоционально-насыщенной информации.

#### *Список литературы / References*

1. Непрерывность образования в период пандемии COVID-19: впечатления от внедрения дистанционного обучения в системе общего образования в Узбекистане. Детский фонд ООН (UNICEF) Узбекистан Сентябрь 2020 г. // [https://www.unicef.org/uzbekistan/media/3601/file/DL%20Rapid%20Assessment%20report%20Oct%206%202020\\_RUS.pdf](https://www.unicef.org/uzbekistan/media/3601/file/DL%20Rapid%20Assessment%20report%20Oct%206%202020_RUS.pdf)
2. Использование «сторителлинга» в практике дистанционного обучения // <https://www.vedu.ru/news-storitelling-v-do/>
3. Грушевская, В.Ю. Применение метода цифрового сторителлинга в проектной деятельности учащихся / В.Ю. Грушевская // <https://core.ac.uk/download/pdf/156948436.pdf>
4. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза / О.Б.Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – С. 23-30.
5. Куличкина, М.В. Сторителлинг как средство воспитания экологической культуры / М.В. Куличкина, Д.А. Николаев // <https://cyberleninka.ru/article/n/storitelling-kak-sredstvo-vospitaniya-ekologicheskoy-kultury>

УДК 796

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ СФЕРЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Поваляева Т.В., ст. преподаватель,  
Севастьянов В.В., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет  
имени императора Петра I», г. Воронеж, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье приводятся данные анализа научно-методической литературы, свидетельствующие о том, что физическая культура оказывает непосредственное влияние не только на активное развитие людей, но и на формирование нравственной, общественной, духовной культуры.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, студенты, учебные заведения, здоровый образ жизни.

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE CULTURAL AND LEISURE SPHERE OF STUDENTS' LIFE**

**Povalyaeva T.V., senior teacher,  
Sevastyanov V.V., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I,  
Voronezh, Russia*

*Brief abstract.* This article presents the data of the analysis of scientific and methodological literature, indicating that physical culture has a direct impact not only on the active development of people, but also on the formation of moral, social, and spiritual culture.

*Key words:* physical culture, sports, students, educational institutions, healthy lifestyle.

В настоящее время мы постоянно слышим, что физическая культура в большей степени соотносится с развитием нашего тела, приспособленности его к трудностям и выполнению различных тренировочных заданий.

Если задуматься и углубиться в понимание данного термина, то мы можем понять, что физическая культура и спорт – это проявление культурной жизни. Благодаря спорту человек старается достичь наиболее значимых результатов, стремится к успеху, пусть иногда это случает через череду неудач.

Во время занятий спортом человек соревнуется с другими, с самим собой. Он стремится к победе, что помогает укрепить моральные, волевые

и психологические качества, что в последующем отразится в его становлении характера успешной личности.

Необходимо сказать о том, что мы относим к формам занятия физической культурой и спортом, которые помогут в развитии вышеупомянутых качеств:

1. Обязательные специально организованные занятия физической культурой в учебных заведениях.

2. Специально организованные тренировочные занятия в спортивных секциях, клубах, спортивных школах.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика; самостоятельные тренировочные занятия - силовая подготовка, бег, спортивные игры, занятия на лыжах и коньках и др.; упражнения в течение учебного времени - физкультурные паузы).

4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях и туристических походах.

Занятия физической культурой и спортом оказывают большое влияние на развитие в нас таких качеств, как целеустремленность, упорство, смелость, а также помогает установить гармонию между:

- *интеллектом и телом*

При условии, что человек не думает о посторонних вещах и его тренировки проходят в индивидуальном порядке. Занятия физической культурой и спортом должны ориентироваться на интересы человека, что помогает ему познать своё «Я», то есть он познает свой внутренний мир, а также развивает навыки становления себя как личности [1].

- *человеком и окружающей его природой*

Данное условие может быть достигнуто, если человек занимается физической культурой и спортом на природе. В зависимости от того, что будет окружать нас при выполнении упражнений и какую обстановку создадим мы, возможно достичь спокойствия и гармонии [2].

- *человеком и обществом*

Достигается при занятиях физической культурой и спортом в тренировочных группах.

Таким образом, физическая культура - это не только развитие мускулатуры, укрепление здоровья, но и формирование культурной, нравственной, общественной, эстетической культуры человека, то есть идет непосредственное становление личности человека [3].

Если подробно рассматривать студенческую жизнь, то можно заметить, что она не отличается особой подвижностью обучающихся, в основном это сидячий образ жизни.

Также мы можем заметить, что во время проведения досуга мало внимания уделяется двигательной активности. Досуг в студенческой жизни, несмотря на её загруженность учебной деятельностью, является немаловажным компонентом [4].

Как мы все знаем, больше свободного времени молодежь проводит за компьютером, что подразумевает приоритетно «сидячее» времяпрепровождение. Далее рассмотрим причины, негативно сказывающиеся на качестве активного досугового времяпрепровождения студентов:

1. учебные заведения, в которых обучаются студенты, не могут предложить им участие в различных секциях, так как они просто не организованы или же отсутствуют;

2. отсутствие финансовой возможности для посещения секций, спортивных, тренажерных залов, бассейнов за пределами учебного заведения;

3. недостаточное количество мест (спортивные площадки, зоны отдыха), где имеется возможность организовать спортивный досуг на хорошем уровне.

Вместе с тем, необходимо обратить внимание на то, что студенты, которые регулярно занимаются спортом, чувствуют себя намного увереннее, целеустремленнее, смелее, их здоровье улучшается [5]. Они более ответственные, собраны и стрессоустойчивы.

Немаловажным является то, что во время занятий физической культурой идет непосредственное укрепление здоровья, а также прививается желание вести здоровый образ жизни [6].

Если рассматривать более подробно, то регулярные занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной и других систем организма.

Таким образом, на основании всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что занятия физической культурой самостоятельно и в свободное время помогают не только чувствовать себя лучше, но и позволяют развиваться, оттачивая в себе навыки дисциплинированности, самоконтроля, ответственности, стрессоустойчивости, целеустремленности и уверенности в себе и своих силах. Также физическая культура помогает стать более лояльным к себе, природе и окружающим. Ведение здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом оказывает благоприятное воздействие на разные стороны нашего организма и личности в целом.

Таким образом, роль физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов заключается в том, чтобы самостоятельно заниматься развитием своей личности, укреплением здоровья, моральные, волевые и психологические качества, а также как мы уже выяснили, развивать нравственную, эстетическую культуру.

#### *Список литературы / References*

1. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2012. – № 4. – 137 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2016. – 431 с.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2017. – 160 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
5. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. – М.: Юнити, 2016. – 208 с.
6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.

УДК 796

## **ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Поваляева Т.В., ст. преподаватель,**

**Севастьянов В.В., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I», г. Воронеж, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассматриваются преимущества и отличительные особенности оздоровительного бега в зимний период, а также методические особенности проведения самостоятельных занятий данным видом.

*Ключевые слова:* оздоровительный бег, зимний период, экипировка, разминка, организм.

## **FEATURES OF WELLNESS RUNNING IN WINTER**

**Povalyaeva T.V., senior lecturer,**

**Sevastyanov V.V., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I,  
Voronezh, Russia*

*Brief abstract.* The article discusses the advantages and distinctive features of recreational running in winter, as well as the methodological features of conducting independent classes in this type.

*Keywords:* wellness running, winter period, equipment, warm-up, body.

Оздоровительный бег является одной из наиболее распространенных и популярных видов самостоятельных тренировочных занятий, охватывающий большинство различных групп населения. Разберем отличительные особенности методики оздоровительного бега в зимний период.



Человек и его тело, не подготовленное к зимнему бегу, сначала могут чувствовать дискомфорт из-за низкой температуры, но это временно, после нескольких тренировок организм привыкает к условиям. Помимо всех известных положительных эффектов бега на организм человека, в зимний период он может повысить иммунитет и укрепить здоровье.

Наш организм начинает самопроизвольно накапливать жир зимой - феномен, который наследуется генетически и от которого никак нельзя избавиться. Это связано с тем, что скопление жировой ткани помогало первобытным людям согреться в холодное время года. На данный момент накопление жиров для теплоизоляции тела людям не так необходимо, это связано с тем, что человек утепляется с помощью различной верхней одежды. Поэтому люди даже зимой стараются быстро избавиться от жировых тканей, просто потому, что в их присутствии нет необходимости. Один из способов избавиться от жировых отложений - бег зимой.

Но перед тем как бегать в холодную погоду, вам нужно надеть подходящую одежду. Ведь качественное снаряжение может защитить бегуна от переохлаждения и даже от обморожений. Шапка и перчатки обязательны, на теле бегуна не должно оставаться открытых участков. Одежда для этого вида бега должна включать термобелье, которое может отводить влагу от потного тела бегуна и выводить ее на поверхность; этот трюк спасает организм от переохлаждения во время тренировок. Поверх термобелья надеваются спортивный костюм и куртка. Выходя из дома, человек не должен испытывать сильного дискомфорта из-за низких температур, а также ожидать, что ему станет жарче во время бега. Человеку нужно чувствовать себя комфортно во время занятия физическими упражнениями.

После выбора правильной экипировки пора «прогреться перед запуском». Это момент, о котором не следует забывать, потому что во время холода мышцы находятся в напряженном состоянии, что требует их разогрева. Разминка придаст мышцам эластичность, что предотвратит различные травмы бегуна, которые обычно связаны с разрывами связок и, если не разминаться, есть риск получить другие травмы опорно-двигательного аппарата.

Теперь стоит узнать, чем полезен бег зимой:

1. Бег зимой можно сравнить с обливанием тела холодной водой, который закаляет тело. Во время бега, когда температура воздуха опускается ниже 15° С, организм человека положительно реагирует на зимний холод и легко к нему привыкает. При регулярных упражнениях не стоит бояться резких перепадов температуры. Такой бегун укрепляет иммунитет, что помогает организму противостоять самым распространенным заболеваниям зимнего периода: ОРВИ или гриппу.

2. Приток кислорода в кровь. Зимой из-за низкой температуры, в помещениях, где человек проводит большую часть времени, организму не хватает насыщения кислородом. Вот тут и пригодится бегать на свежем морозном воздухе. Повышение содержания кислорода в крови способствует улучшению самочувствия. Поскольку зимний воздух холоднее летнего, он содержит больше кислорода, легче дышит, а тело более насыщено кислородом.

3. Укрепление мышц. В отличие от летнего бега, бег зимой имеет так называемый фактор устойчивости, то есть бег по заснеженной и ледяной трассе. На такой поверхности необходимо поддерживать равновесие, для чего мышцы тела напряжены. Из-за этого мышцы спины и нижней части тела работают тяжелее, чем летом, что помогает укрепить их намного быстрее.

4. Возможность похудеть. Как упоминалось в предыдущем абзаце: бегать трусцой зимой труднее, потому что нагрузка на мышцы больше. В связи с этим на таком же расстоянии, что и летом, человек может потреблять больше энергии, что способствует похуданию.

Самое главное в этом виде физической активности - прислушиваться к своему телу. Если человек чувствует малейшие признаки простуды, не стоит бегать, так как есть риск получить более серьезное заболевание.

Кроме того, если у человека есть проблемы с сердечно-сосудистой системы или опорно-двигательного аппарата, то сначала необходимо обратиться к врачу за консультацией.

Во время бега зимой необходимо дышать через нос, что может быть затруднительно в начале тренировки, но это важно для состояния здоровья. Оптимальный и идеальный способ дышать при такой физической активности - вдыхать воздух через нос и выдыхать через рот. В этом случае риск охлаждения бронхов сводится к нулю. Кроме того, специальная маска для зимнего бега может защитить легкие от холодного воздуха, который испаряет влагу, образуящуюся при выдохе.

Следует избегать бега трусцой в сильный мороз. Оптимальная температура зимой для занятий спортом до  $-20^{\circ}$  C. При понижении температуры термобелье не может поддерживать оптимальную температуру туловища. Также стоит избегать тренировок при очень плохой видимости: в метель и сильный снегопад. Бег трусцой можно заменить простой разминкой дома.

Таким образом, на основании вышеизложенного, можно заключить, что правильная организация занятий оздоровительным бегом в зимний период необходимая составляющая методики самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности.

#### *Список литературы / References*

1. Бег для всех: Сборник / Сост. А. К. Шедченко. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

2. Гайс, И.А. Учитесь ходить быстро / И.А. Гайс. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 110 с., ил.
3. Жилкин, А.И., Легкая атлетика: учебное пособие / А.И. Жилкин. – Москва, 2007. – 464 с.
4. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко. – Москва : Терра - Спорт, 2000. – 240 с.
5. Коршунов, А.М. Беги навстречу утру / А.М. Коршунов.– Москва : Советская Россия, 1984. – 144 с.
6. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В.Ф. Ломейко. – Мн.: Нар. Асвета, 1980. – 128 с., ил.

УДК 796.062/075

## **ДИНАМИКА ВОСПРИЯТИЯ СТУДЕНТАМИ ЦЕННОСТЕЙ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**Пожидаева Е.А., студент, Юрченко А.Л., канд. пед. наук**  
*ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»,  
г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация.* В исследовании оценены возможности и детализирован потенциал использования информационно-компьютерных технологий при проведении занятий физической культурой в высших учебных заведениях с элементарным разбором некоторых вариантов. На основе данных анкетного опроса авторами подтверждена целесообразность и необходимость использования мобильных приложений в процессе физического совершенствования студентов для учета параметров их физической активности.

*Ключевые слова:* информационно-коммуникационные технологии, функциональные показатели, выполнение упражнений, спортивно-массовая работа, образовательный процесс, занятия спортом, учебный процесс, компьютерные технологии.

## **STUDENTS PERCEPTION DYNAMICS OF VALUES MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL ACTIVITY TRACKING**

**Pozhidaeva E.A., student, Yurchenko A.L., cand. of pedag. science**  
*Financial university under Government of Russian Federation,  
Moscow, Russia*

*Brief abstract.* The study assesses the possibilities and details the potential of using information and computer technologies when conducting physical education in higher educational institutions with an elementary analysis of some options. Based on the data of the questionnaire survey, the authors confirmed the expediency and necessity of using mobile applications in the process of physical

improvement of students to take into account the parameters of their physical activity.

*Key words:* information and communication technologies, functional indicators, exercise training, sports mass work, learning process, sports, educational process, computer technologies.

В современном мире практически не осталось такой сферы общественной жизни, где бы не нашли свое место информационные и компьютерные технологии (ИКТ). Тенденции к массовой цифровизации учебной деятельности (ЦУД) четко обозначились еще в 2014-15 г.г. С тех пор приложения, облегчающие организацию и ведение образовательного процесса, или органично его дополняющие, совершили стремительный прогрессивный рывок как в плане удобства использования ИКТ, так и в расширении спектра областей, в которых они применяются. Логичным продолжением подобного развития станет почти полная (или даже полная) автоматизация и цифровизация учебных действий на всех ступенях образования. Использование ИКТ, а также различного рода компьютерных программ и приложений для электронных гаджетов в учебном процессе высших образовательных учреждений является закономерным следствием модернизации и цифровизации всего общества. Занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью и спортивная тренировка учащихся не являются исключением из этого правила [1].

Если более детально проанализировать динамику цифровизации процесса физического совершенствования в ВУЗах, то можно вычлениить и ранжировать по существенным признакам наиболее перспективные способы использования ИКТ. Например:

- проведение компьютерных тестирований для определения исходных (фоновых) физических, психологических и функциональных показателей и их динамики у обучающихся;

- использование автоматизированных процессов для апробации экспериментальных или новых методик физической тренировки, обработки итогов контрольных занятий, результатов сдачи нормативов или протоколов соревнований;

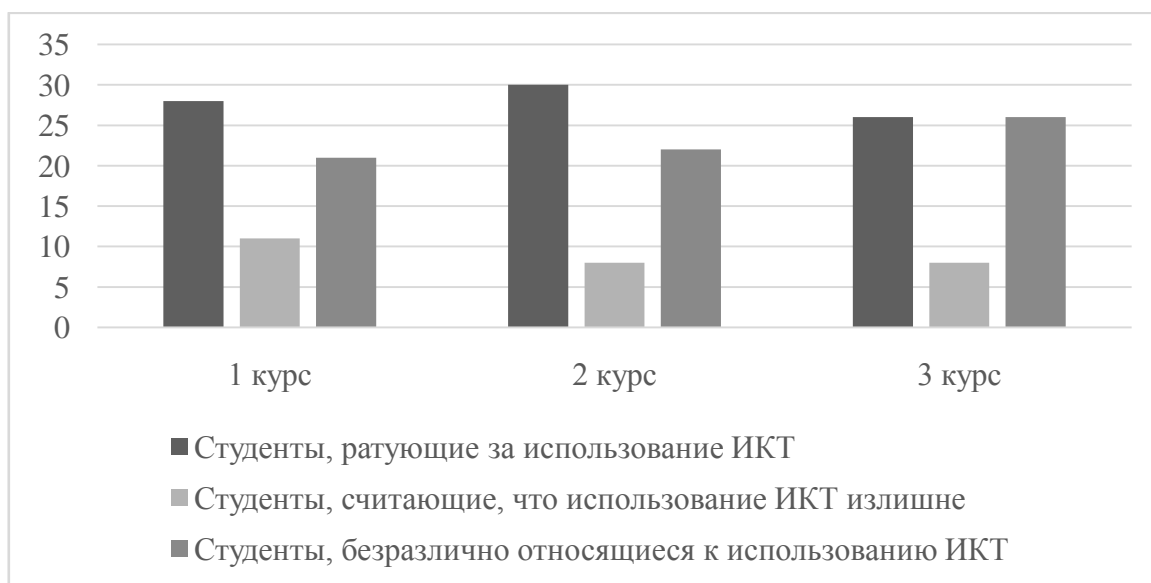
- разработка и эксплуатация специализированных программ для мониторинга и контроля уровня физической подготовленности и функциональных показателей здоровья студентов;

- в качестве материально-технической базы, использующейся непосредственно во время занятий физической культурой и т.п. [2].

С целью определения роли, места и динамики принятия или неприятия наиболее востребованных ИКТ в процессе цифровизации образовательного процесса физического совершенствования в некоторых учебных заведениях нами был организован и проведен опрос студентов 1-3-х курсов двух крупных столичных вузов – Финансового университета

при Правительстве РФ и МГЮА им. О.Е. Кутафина (случайная выборка, 60 респондентов в период с 30 января по 1 февраля 2021 г.). Форма наблюдения: специально организованное обследование. Способ наблюдения: анкетный опрос в виде google-форм.

Респонденты ответили на ряд вопросов, которые уточняют их личный опыт взаимодействия с ИКТ, обеспечивающих процесс занятий личным физическим совершенствованием или избранным видом спорта в рамках учебного процесса, а так же в часы спортивно-массовой работы. В процессе анализа полученных данных и мониторинга цифровых ресурсов ряда столичных вузов, мы пришли к выводу о том, что на практике каждое отдельно взятое учебное учреждение создает собственную методику и программные решения по использованию ИКТ в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности учащихся. Однако, необходимость внедрения подобного рода технологий довольно очевидна и наглядно подтверждается частным социологическим анкетированием, проведенным в рамках проведения исследовательского проекта. Результаты анкетирования представлены ниже (рис.).



Источник: получено авторами по результатам социологического опроса

Рисунок – Динамика принятия/не принятия ИКТ-технологий среди студентов ФУ и МГЮА

Анализ анкетирования показал, что большинство студентов 1-х курсов (почти 47% - «за», менее 35% - «против») считают, что ИКТ-решения целесообразно использовать как при проведении занятий по физической культуре в сетке расписания, так и в часы спортивно-массовой работы. Среди студентов 2-х курсов мнения распределились аналогичным образом, с той лишь разницей, что процент респондентов, отдавших голоса «за» вырос на 3 пункта и составил 50%, но при этом и доля противников увеличилась, но всего на 1,5%. Данное распределение голосов отражает

общую тенденцию, числовые показатели изменились в пределах статистической погрешности. Для студентов 3-х курсов характерно равное распределение голосов сторонников и противников использования ИКТ-технологий. По нашим предположениям, у респондентов на третьем году регулярного использования мобильных гаджетов вырабатываются некая моральная усталость от регулярной эксплуатации гаджетов и их программного обеспечения с одной стороны. С другой стороны – у них выработались навыки самостоятельного (безаппаратного) контроля физической нагрузки. При дальнейшем обсуждении, опрашиваемые отметили, что использование ИКТ-технологий в образовательном процессе обладает следующими ценными свойствами [5]:

1. Упрощает организацию сбора и обработки функциональных показателей на практических занятиях;
2. Ускоряет процесс сдачи контрольных нормативов и теоретических зачетов;
3. Формирует конкурентную среду, которая, повышает мотивацию и соревновательный интерес к выполнению и перенесению стандартизированной физической нагрузки. Для личного использования 98% студентов подтвердили применение специализированных приложений для самостоятельных или индивидуальных занятий физической активностью и избранным видом спорта.

Одним из возможных вариантов заинтересованности обучающихся в занятиях спортом может стать создание или использование уже работающих приложений при проведении практических занятий. Рассмотрим подробнее данный вариант. По данным опросов периода 2020-2021 гг. у различных категорий населения наиболее популярными приложениями для занятий спорта являются разные мобильные приложения:

Таблица – Распределение предпочтений респондентов в топ-5 спортивных приложений

Наименование приложений	Подписчики Geeker.ru	Студенты 1-3-х курсов	
		Финансовый университет	МГЮА
FreeleticsBodyweight	FreeleticsBodyweight	NikeTrainingClub	Fitbit Coach
Seven	Seven	AdidasTraining	NikeTrainingClub
Sworkitfitness	Sworkitfitness	Strava	FreeleticsBodyweight
JEFIT	JEFIT	WorkoutTrainer	Sworkit fitness
Keelo	Keelo	Runkeeper	Strava

Источник: составлено авторами по данным собственных социологических опросов и аналитических обзоров Geeker.ru [3, 4].

Однако анализ функционирования и принципы работы представленных в таблице приложений позволяет обобщить, что все они

характеризуются интуитивной понятностью. После ввода исходных физических показателей пользователя и определения им желательной степени интенсивности занятий приложение выстраивает тренировку с подробным описанием каждого упражнения или подсчетом наиболее интересных пользователю параметров физической активности. Однако с учетом развития дальнейших информационных технологий возможно более персонифицированное и комплексное использование представленных или аналогичных приложений.

Использование Smart-часов и настраиваемых дополнительных приложений облегчает процесс отслеживания выполнения упражнений учащимися и дает пользователям возможность оперативно передавать их на общий сервер. Руководители занятий при этом получили возможность сократить время на рутинные операции и уделить больше времени объяснению непонятных моментов и наблюдению за качеством и правильностью выполнения упражнений, приемов и действий. Кроме первого варианта использования возможна автоматизация процесса заполнения ведомостей преподавателями, процесса распределения обучающихся по группам на основе данных об их физическом и функциональном состоянии. На основе первичных данных и последующего механизированного процесса корректировки обучающийся сможет самостоятельно производить мониторинг важных показателей индивидуального состояния здоровья.

Таким образом, основываясь на вышеизложенных фактах и доводах можно констатировать, что использование информационно-компьютерных технологий в процессе физического совершенствования способствует открытию новых возможностей для повышения мотивации студентов к занятиям спортом и улучшает качество современного образования в целом.

#### *Список литературы / Referents*

1. Витун, Е.В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Е.В. Витун, Н.С. Бакурадзе, Т.В. Нурматова / Известия высших учебных заведений. – 2017.
2. Волкова, Л.М. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания / Л.М. Волкова, В.Ю. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2014. - № 23. - С. 17-20.
3. Zhigareva, O.G. et al. Mobile applications and physical activity registers: user portraying study [Electronic resource] / O.G. Zhigareva, A.L. Yurchenko, S.V. Skrygin, M. V. Goryacheva // Theory and Practice of Physical Culture. Electron. Journal. – 2019. – № 11. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/11692>.
4. 15 лучших приложений для занятий спортом // Сайт: <https://geeker.ru/education/programma-trenirovok-na-smartfon/>
5. Юрченко, А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А.Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 3 (44). С. 442–448. DOI: 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

УДК 796 : 378

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДРИБЛИНГА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ В РАМКАХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ**

**Романов А.Г., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Ивановский государственный энергетический  
университет имени В.И. Ленина», г. Иваново, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассматриваются модернизированные физические упражнения с нестандартным оборудованием, которые помогают совершенствовать технику ведения мяча у начинающих баскетболистов. Данные упражнения послужили фундаментом технически грамотного дриблинга, легли в основу индивидуального обыгрывания соперников, были успешно апробированы и внедрены в учебно-тренировочный процесс обучающихся вуза.

*Ключевые слова:* баскетбол, дриблинг, ведение мяча, быстрота, ловкость, концентрация, нестандартное оборудование, упражнения, техника, спортивное совершенствование.

## **IMPROVEMENT OF DRIBBLING SKILLS IN BASKETBALL CLASSES DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGH SCHOOL**

**Romanov A.G., senior lecturer**

*Ivanovo State Power University, Ivanovo, Russia*

*Brief abstract.* The article discusses modern physical exercises with special equipment that help to improve dribbling technique of basketball beginners. These exercises are considered as the basis of good technical dribbling skills. They are the cornerstone of how to beat an opposition individually. The complex of exercises was successfully tested and implemented into training and education process of the high school students.

*Keywords:* basketball, dribbling, speed, agility, concentration, special equipment, exercises, perfection of sport skills.

Мы можем видеть огромную увлеченность студентов баскетболом. Студенческий баскетбол – это массовость и популяризация здорового образа жизни. Ценность баскетбола для студентов, заключается в том, что он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех



жизненно важных для человека физических качеств: быстроты, гибкости, выносливости, а также скоростно-силовых и координационных способностей. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих таких качеств, как: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, уверенность в себе, чувства коллективизма, влияющих на психику и духовную жизнь человека. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания молодежи.

Базовым элементом в баскетболе является ведение мяча. Разные спортсмены используют различные способы дриблинга, с помощью которого им удастся обыгрывать защитников. Одним из наиболее эффективных является скоростное ведение при высоком отскоке мяча от пола. Перед обыгрыванием соперника игрок становится в позицию «тройной угрозы», что позволяет более эффективно произвести обыгрыш соперника. За счет этого удастся лучше контролировать мяч, имея возможности совершать рывки, паузы и смещения влево-вправо. Многие баскетболисты комбинируют различные способы дриблинга для решения игровых задач.

В баскетболе допускается поочередное ведение двумя руками. Во время ведения спортсмен имеет право остановиться, сделать один или несколько переводов, финтов, отдать передачу партнеру или сделать бросок.

Игроки, владеющие дриблингом в совершенстве, во время ведения мяча наблюдают за перемещениями партнеров и соперников, чтобы выбрать наиболее благоприятный момент для передачи или броска. Контроль мяча осуществляется при помощи кисти, а точнее – кончиков пальцев. Тактильные ощущения являются первоочередными для успешного ведения мяча и попадания в кольцо. Многократное повторение упражнений способствует формированию мышечной памяти. Мышечная память позволяет обучающимся безошибочно выполнять баскетбольные элементы при обыгрывании соперника.

Начинающий баскетболист должен развивать свои навыки ведения мяча. Игроки задней линии должны в совершенстве владеть дриблингом. Их основная задача организовать нападение команды, руководствуясь указаниями тренера, которые включают в себя переводы мяча из тыловой зоны в передовую, обыгрывание соперника, а также доведение мяча до высокого игрока передней линии под щит, для дальнейшего завершения атаки из под кольца.

Исходя, из выше сказанного на тренировках мы уделяем дриблингу особое внимание. Сейчас существует множество упражнений, которые

способствуют совершенствованию дриблинга, они активно применяются на занятиях всеми игроками не зависимо от их амплуа. Игроки задней линии на каждой тренировке оттачивают мастерство ведения мяча независимо от уровня своего мастерства.

Мы разработали ряд упражнений с нестандартным оборудованием, которые позволили повысить качество дриблинга и мотивацию к занятиям баскетболом. Одним из таких нестандартных оборудований стал полиэтиленовый пакет. Так как, этот предмет имеет способность плавно опускаться при подбрасывании, он стал своего рода тренажером при упражнении в дриблинге.

Упражнения с пакетом.

1. Ведение мяча правой рукой, левой жонглирование пакетом (отбивание пакета ладонью, без захвата)

Вариации данного упражнения:

а) на месте с изменением высоты ведения;  
б) на месте с изменением скорости ведения;  
в) с продвижением впереди одновременным жонглированием пакетом;

г) продвижение с ведением мяча по ограниченной поверхности и одновременным жонглированием пакетом;

д) с изменением высоты подбрасывания пакета.

Это упражнение выполняется, так же и левой рукой.

2. Переводы мяча с правой на левую руку, с одновременным жонглированием пакетом (отбивание пакета свободной от ведения мяча рукой).

Вариации данного упражнения:

а) ведение правой рукой на месте, левой подбрасывание пакета, по команде смена руки (перевод);

б) перевод мяча после трех ударов на месте;

г) перевод мяча после двух ударов на месте;

д) продвижение вперед с ведением мяча до заданной точки, где выполняется перевод мяча и смена деятельности рук.

3. Упражнения в парах.

Вариации данного упражнения:

а) обучающиеся располагаются в парах друг напротив друга, на расстоянии 2-3метров, по первой команде начинают выполнять ведение правой (левой) мяча на месте, левой (правой) подбрасывание и отбивание пакета, по второй команде выполняется передача мяча партнеру на уровне груди, а партнер выполняет передачу в пол, не прекращая жонглирования пакета, и ловля мяча от партнера. Данное упражнение можно выполнять с увеличением скорости ведения и передачи.

Вариаций упражнений ведения мяча с одновременным жонглированием пакета может быть довольно много над чем мы и

работаем. Средствами новых упражнений и нестандартного оборудования мы повышаем качество выполнения двигательных действий, уровень эффективности, эмоционального состояния спортсменов и что немало важно мотивацию к занятиям физической культурой и спортом в вузе, а в частности баскетболом.

*Список литературы / References*

1. Арчибасова, Е.И. Подвижные игры на учебных занятиях: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и студентов факультетов физической культуры / Е.И. Арчибасова. – Пенза: ПГПУ, 2003. – 68 с.
2. Баскетбол: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997. – 480 с.
3. Баскетбол: учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Корягин [и др.]. – Киев: Высшая школа, 1989. – 232 с.
4. Вари, П. 1000 упражнений игры в баскетбол: пер. с фр. / П. Вари; общ. ред. Л.Ю. Поплавского. – Киев: БК «Денди-Баскет», 1997. – 210 с.
5. Вуден, Д. Современный баскетбол / Д. Вуден; сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 224 с.
7. Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика / В. М. Колос. – Минск: Польша, 1988. – 167 с.

УДК 796.7012.68

**ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТАМИ  
ИЖЕВСКОЙ ГСХА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Рубцова Л.В., ст. преподаватель, Горбушина Е.Р., студент,  
Агафонова Е.В., студент**

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Ижевск, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассматривается метод самоконтроля, который помогает отслеживать изменение показателей здоровья обучающихся, следить за влиянием на организм занятий физической культурой. Приводится роль самоконтроля и применение данного метода на практике.

*Ключевые слова:* самоконтроль, самооценка, физическая культура, дневник самоконтроля.

**KEEPING A DIARY OF SELF-CONTROL BY STUDENTS OF THE  
IZHEVSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY IN PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES**

**Rubtsova L. V., senior lecturer, Gorbushina E. R., student,**

**Agafonova E.V., student**

*Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk, Russia*

*Brief abstract.* The article discusses the method of self-control, which allows you to track changes in the health indicators of students, to monitor the impact on the body of physical education. The role of self-control and the application of this method in practice.

*Key words:* self-control, self-assessment, physical culture, self-control diary.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, при решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет самоконтроль [1].

Самоконтроль – это самостоятельные регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, за изменением этих показателей. Наиболее удобная форма фиксации результатов самоконтроля – ведение личного дневника контроля физического состояния. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность [1].

Задачи самоконтроля: расширить знания о физическом развитии; приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки; ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом. Подобное наблюдение помогает своевременно выявить переутомление, если нагрузка оказывается чрезмерной. Также отслеживается воздействие каждого занятия, выявляется наиболее оптимальный объём нагрузки и определённая дозировка физических упражнений в каждом конкретном случае [4].

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта [4].

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные [1].

К субъективным показателям относятся: самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями, болевые ощущения, работоспособность. В состоянии хорошей подготовленности, как правило,

у занимающегося хорошее самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание заниматься. При переутомлении это желание пропадает. К объективным показателям, относят показатели физического развития: пульс, масса тела [1].

Для ведения дневника самоконтроля студенты переносят таблицу с показателями в свои тетради и заполняют её. После чего проводится анализ субъективных и объективных показателей.

В ходе анализа дневников самоконтроля лесохозяйственного и агрономического факультетов за октябрь и ноябрь 2019 и 2020 года был проведен сравнительный анализ показателей. Для этого показатели 2020 года (табл. 3) вычитались из показателей 2019 года (табл. 1). В результатах сравнительного анализа (табл. 5) наблюдаются небольшие изменения по сравнению с предыдущим годом. В 2020 году наблюдается увеличение пульса как на занятиях, так и утром, а также небольшое увеличение показателей сна и желания заниматься физическими упражнениями в октябре. А субъективные показатели таблицы уменьшились по сравнению с 2019 годом.

В ходе анализа дневников самоконтроля зооинженерного и ветеринарного факультетов за октябрь и ноябрь 2019 и 2020 года был проведен сравнительный анализ показателей. Для этого показатели 2020 года (табл. 4) вычитались из показателей 2019 года (табл. 2). В результате сравнительного анализа (таблица 6) наблюдаются небольшие изменения по сравнению с предыдущим годом. В 2020 году наблюдается увеличение показателей: пульс до занятий ФУ и лежа утром, работоспособность, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями, а также увеличение показателей самочувствия и сна в октябре. По сравнению с 2019 годом наблюдается уменьшение показателей: пульса утром стоя и разница и после занятия ФУ и разница, также уменьшение показателей самочувствия и сна в ноябре.

Таблица 1 – Анализ дневников самоконтроля лесохозяйственного и агрономического факультетов за 2019 год

№	Показатели	октябрь	ноябрь
1	Работоспособность	4,6	4,7
2	Самочувствие	4,8	4,9
3	Сон	4,1	4,6
4	Аппетит	4,8	4,8
5	Жалобы и болевые ощущения	нет	нет
6	Желание заниматься физическими упражнениями	4,2	4,3
7	Пульс утром за 15 сек.		
	- лежа	19,2	18,5
	- стоя	20,2	18,8
	- разница	2,1	2

8	Пульс за 15 сек.		
	- до занятия ФУ	20,3	21
	- после занятия ФУ	19,4	23,5
	- разница	4,6	4,4

Таблица 2 – Анализ дневников самоконтроля ветеринарного и зооинженерного факультетов за 2019 год

№	Показатели	октябрь	ноябрь
1	Работоспособность	4	4,4
2	Самочувствие	4,1	4,5
3	Сон	3,9	4,3
4	Аппетит	4,4	4,6
5	Жалобы и болевые ощущения	нет	нет
6	Желание заниматься физическими упражнениями	3,4	3,5
7	Пульс утром за 15 сек.		
	- лежа	17,3	17,4
	- стоя	20,5	20,7
	- разница	3,3	3,2
8	Пульс за 15 сек.		
	- до занятия ФУ	21,8	22,3
	- после занятия ФУ	28,4	28,6
	- разница	7,4	6,3

Таблица 3 – Анализ дневников самоконтроля лесохозяйственного и агрономического факультетов за 2020 год

№	Показатели	октябрь	ноябрь
1	Работоспособность	4,23	4,21
2	Самочувствие	4,31	4,1
3	Сон	4,14	4,17
4	Аппетит	4,53	4,27
5	Жалобы и болевые ощущения	нет	нет
6	Желание заниматься физическими упражнениями	4,25	4,08
7	Пульс утром за 15 сек.		
	- лежа	20,4	20,09
	- стоя	22,93	22,81
	- разница	2,89	2,72
8	Пульс за 15 сек.		
	- до занятия ФУ	23,89	23,91
	- после занятия ФУ	29,07	28,31
	- разница	5,18	4,4

Таблица 4 – Анализ дневников самоконтроля ветеринарного и зооинженерного факультетов за 2020 год

№	Показатели	октябрь	ноябрь
1	Работоспособность	4,38	4,45
2	Самочувствие	4,33	4,38

3	Сон	4,13	4,23
4	Аппетит	4,64	4,84
5	Жалобы и болевые ощущения	нет	нет
6	Желание заниматься физическими упражнениями	4,35	4,41
7	Пульс утром за 15 сек. - лежа - стоя - разница	17,43 20,28 2,95	17,56 20,28 2,68
8	Пульс за 15 сек. - до занятия ФУ -после занятия ФУ - разница	22,76 27,17 4,96	22,52 27,35 4,83

Таблица 5 – Сравнительный анализ дневников самоконтроля лесохозяйственного и агрономического факультетов за 2019 и 2020 года

№	Показатели	октябрь	ноябрь
1	Работоспособность	0,37	0,49
2	Самочувствие	0,49	0,8
3	Сон	-0,04	0,43
4	Аппетит	0,27	0,53
5	Жалобы и болевые ощущения	нет	нет
6	Желание заниматься физическими упражнениями	-0,05	0,22
7	Пульс утром за 15 сек. - лежа - стоя - разница	-1,2 -2,73 -0,79	-1,59 -4,01 -0,72
8	Пульс за 15 сек. - до занятия ФУ -после занятия ФУ - разница	-3,59 -9,67 -0,58	-2,91 -4,81 0

Таблица 6 – Сравнительный анализ дневников самоконтроля ветеринарного и зооинженерного факультетов за 2019 и 2020 года

№	Показатели	октябрь	ноябрь
1	Работоспособность	-0,38	-0,05
2	Самочувствие	-0,23	0,12
3	Сон	-0,23	0,07
4	Аппетит	-0,24	-0,24
5	Жалобы и болевые ощущения	нет	нет
6	Желание заниматься физическими упражнениями	-0,95	-0,91
7	Пульс утром за 15 сек. - лежа - стоя - разница	-0,13 0,22 0,35	-0,16 0,42 0,32

8	Пульс за 15 сек.		
	- до занятия ФУ	-0,96	-0,22
	-после занятия ФУ	1,23	1,25
	- разница	2,44	1,47

*Выводы:*

1. Ведение дневника самоконтроля позволяет отслеживать изменения показателей как субъективных, так и объективных. На основании полученных значений студент может оценить динамику своего физического состояния. Данные контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье занимающихся.

2. Применение дневников самоконтроля помогает своевременно выявить те нарушения в организме, которые возникают в связи с нерациональной нагрузкой и внести коррективы в занятия.

3. При отработанной системе заполнение дневников самоконтроля на занятиях занимает 4-5 минут. Такая форма работы прививает студентам грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, к занятиям физическим воспитанием, имеет большое воспитательное значение.

*Список литературы / References*

1. Васильева, В.С. Самоконтроль при занятиях самостоятельной физической тренировкой студентов вузов / В.С. Васильева // Новая наука: опыт, традиции, инновации. – 2016. – № 12-2 (119). – С. 22 – 24.

2. Каинов, К.А. Формирование универсальных учебных действий по предмету «физическая культура» с использованием самооценки и самоконтроля учащихся / К.А. Каинов // Ученые записки. – 2014. – № 6 (112). – С. 83 – 86.

3. Чернокова, Т.Е. Типы самоконтроля в познавательной деятельности / Т. Е. Чернокова // SCIENCE TIME. – 2014. – № 7. – С. 413 – 418.

4. Фёдорова, Т.Ю. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом / Т.Ю. Фёдорова, А.Ю. Борискина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», 22-23 апреля 2016 г. – Челябинск, 2016. – С. 21 – 25.

5. Кротова, Е.И. Метод контроля и самоконтроля в работе преподавателя и студентов университета / Е.И. Кротова // Категория "социального" в современной педагогике и психологии: материалы Научно-практической конференции (заочной) с международным участием. редколлегия сборника: А.Н. Ярыгин, А.А. Коростелев, О.И. Донина и др., 19-20 декабря 2013 г. – Ярославль, 2013. – С. 355–357.

6. Детков, Ю.Л. Методы функционального самоконтроля в практике самостоятельных занятий физической культурой / Ю.Л. Детков, Е.В. Зефирова // Науч.-техн. вестник информ. технологий, механики и оптики. 2007. № 36. - С. 382–384.

7. Жероков, З.А. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, пробы, тесты) / З.А. Жероков, А.М. Варитлов, З.М. Долов // Физ. культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. - С. 30–35.



УДК 613.9

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОНИМАНИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИЖЕВСКОЙ ГСХА**

**Рубцова Л.В., ст. преподаватель, Юринова И.А., студент**  
*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»  
г. Ижевск, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье освещены показатели анкетного опроса студентов 1 курса, поступивших в 2019-2020 и 2020-2021 учебных годах, проведен сравнительный анализ показателей двух лет.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, анкетирование, студенты.

## **HEALTHY LIFESTYLE IN THE UNDERSTANDING OF 1ST YEAR STUDENTS OF THE IZHEVSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY**

**Rubtsova L.V., senior lecturer, Yurina I.A., student**  
*Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk, Russia*

*Brief abstract.* The article highlights the indicators of the questionnaire survey of 1st-year students enrolled in the 2019-2020 and 2020-2021 academic years, a comparative analysis of the indicators of two years is carried out.

*Keywords:* health, healthy lifestyle, questionnaire survey, students.

Здоровье по данным ВОЗ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику многих, в том числе и хронических болезней, а также укрепление человеческого организма в целом.

В узкобиологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

По мнению ряда авторов, базовыми составляющими здорового образа жизни являются:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребление алкоголя;

•питание умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

•движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;

•гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

•закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

•эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

•интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

•духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм

•формирование здорового образа жизни: активный умственный труд, приятная работа, рациональное питание, полноценный сон, постоянные физические нагрузки и т.д.

В 2019-2020 учебном году на базе Ижевской Государственной Сельскохозяйственной Академии, нами был проведен анкетный опрос среди студентов первого курса, с целью изучения знаний о здоровом образе жизни и его ведении, соблюдении.

В данном исследовании принимали участие 334 респондента. В результате опроса было выявлено следующее: 25% студентов страдают хроническими заболеваниями, 20% болеют простудными заболеваниями до 6 раз в год, так же 52% не имеют желания знать о здоровом образе жизни, и 22% имеют вредные привычки.

Этот же анкетный опрос был повторен в 2020-2021 учебном году, в котором приняли участие 316 студентов, для того, чтобы сравнить результаты ответов у респондентов первого курса нового потока, с результатами ответов, которые были получены от студентов предыдущего потока.

В результате опроса было выявлено следующее:

№	Вопрос	2019 год	2021 год
1.	Знаете ли вы что такое здоровый образ жизни?	328 (98%) – да; 6 (2%) – нет.	313 (99%) – да; 3 (1%) – нет.

2.	Ведете ли вы здоровый образ жизни?	204 (61%) – да; 128 (39%) – нет.	201 (64%) – да; 115 (36%) – нет.
3.	Соблюдаете ли вы принципы правильного питания?	136 (41%) – да; 210 (59%) – нет.	120 (38%) – да; 196 (62%) – нет.
4.	Как часто в течение дня вы питаетесь?	77 (23%) – 1-2 раза; 225 (67%) – 3-4 раза. 34 (10%) – 5-6 раз и более;	34 (11%) – 1-2 раза; 240 (76%) – 3-4 раза. 42 (13%) – 5-6 раз и более;
5.	Всегда ли вы завтракаете?	187 (56%) – да; 145 (44%) – нет.	197 (62%) – да; 119 (38%) – нет.
6.	Имеете ли вы вредные привычки? (алкоголь, курение)	74 (22%) – да; 259 (78%) – нет.	63 (20%) – да; 253 (80%) – нет.
7.	Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?	171 (51%) – да; 165 (49%) – нет.	184 (58%) – да; 132 (42%) – нет.
8.	На сегодняшний день вы имеете лишний вес?	110 (33%) – да; 222 (67%) – нет.	108 (34%) – да; 208 (66%) – нет.
9.	Как вы думаете, закаливание вредит здоровью?	22 (7%) – да; 251 (93%) – нет.	17 (5%) – да; 299 (95%) – нет.
10.	Вы занимаетесь закаливанием организма?	56 (17%) – да; 265 (83%) – нет.	37 (12%) – да; 279 (88%) – нет.
11.	Сколько раз в день вы чистите зубы?	11 (3%) – После каждого приёма пищи; 106 (32%) – 1 раз в день; 209 (65%) – 2 раза в день;	8 (3%) – После каждого приёма пищи; 86 (27%) – 1 раз в день; 222 (70%) – 2 раза в день;
12.	Страдаете ли вы от какого-либо хронического заболевания?	84 (25%) – да; 253 (75%) – нет.	69 (22%) – да; 247 (78%) – нет.
13.	Составляете ли вы свой правильный распорядок дня?	67 (20%) – да; 264 (80%) – нет.	72 (23%) – да; 244 (77%) – нет.
14.	Как обычно вы ложитесь спать?	82 (25%) – Всегда в одно и то же время; 67 (20%) – По настроению. 183 (55%) – По окончании всех дел;	93 (30%) – Всегда в одно и то же время; 52 (16%) – По настроению. 171 (54%) – По окончании всех дел;
15.	Сколько часов в день вы спите?	161 (48%) – 8 часов и более; 173 (52%) – 6 часов и менее.	186 (59%) – 8 часов и более; 130 (41%) – 6 часов и менее.

16.	Какой отдых вы предпочитаете больше всего?	185 (55%) – Прогулки, занятие спортом; 61 (18%) – Посещение культурно-массовых мероприятий; 68 (27%) – Лежа на диване.	194 (61%) – Прогулки, занятие спортом; 43 (14%) – Посещение культурно-массовых мероприятий; 79 (25%) – Лежа на диване.
17.	Как часто в год вы болеете простудными заболеваниями?	245 (73%) – 2-3 раза в год; 24 (7%) – Каждый месяц и более. 66 (20%) – до 6 раз в год;	250 (79%) – 2-3 раза в год; 18 (6%) – Каждый месяц и более. 48 (15%) – до 6 раз в год;
18.	Желаете ли вы по подробнее узнать о здоровом образе жизни?	161 (48%) – да; 173 (52%) – нет.	197 (62%) – да; 119 (38%) – нет.

Таким образом, в результате проведенного исследования, пришли к следующим выводам:

	2019	2021	Выводы
Не соблюдают принципы правильного питания:	59%	62%	Не соблюдающих принципы правильного питания в 2021 году среди студентов больше на 3%.
Имеют вредные привычки:	22%	20%	Студентов с вредными привычками в 2019 году было больше на 2%.
Не занимаются никакими видами спорта:	49%	42%	Не занимающихся спортом среди опрошиваемых студентов в 2019 году было больше на 7%.
Больше всего предпочитают проводить отдых, лёжа на диване:	27%	25%	Страдающих гиподинамией среди респондентов больше в 2019 году на 2%.
Занимаются закаливанием организма:	17%	12%	Занимающихся закаливанием организма было больше на 5%, в 2019 году, среди опрошиваемых студентов.
Страдают хроническими заболеваниями:	25%	22%	Студентов, страдающих хроническими заболеваниями в 2021 году меньше на 3%, по результатам опроса.
Не составляют свой правильный распорядок дня:	80%	77%	В 2019 году на 3% больше студентов составляли правильный распорядок дня.
Чистят зубы 1 раз в день:	32%	27%	В 2019 году на 5% больше респондентов, ответивших, что чистят зубы 1 раз в день.
Болеют простудными заболеваниями каждый месяц и более:	7%	6%	В 2021 году на 1% меньше студентов, болеющих простудными заболеваниями каждый месяц и более.

Таким образом, в ходе данного сравнения и исследования, были выполнены все поставленные перед нами задачи, а именно то, что изучили теоретический материал о здоровом образе жизни и выявили исходный

уровень знаний о ЗОЖ. Провели контроль качества после проведенных бесед со студентами. Обобщили, интерпретировали и представили результаты исследования.

*Список литературы / References*

1. Смирнова, Т.Л. Формирование представлений о здоровом образе жизни в учебных заведениях Чувашской Республики / Т.Л. Смирнова, В.Н. Никифорова, М.В. Емельянова // Эффективные системы менеджмента — гарантии устойчивого развития: междуна. научно-практ. конф., 2016. - С.78.

2. Соловьев, Н.А. Организация работы клуба здорового образа жизни на факультете социальной адаптации / Н.А. Соловьев, Н.В. Зинкова, И.М. Мануров, Л.В. Рубцова // Научное обеспечение АПК. Итоги и перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 2003. - С.280-281.

3. Рубцова, Л.В. Здоровый образ жизни студентов 1-го курса Ижевской ГСХА, окончивших городские и сельские школы / Л.В. Рубцова, Р.А. Жуйков, О.В. Косенович // Научные инновации в развитии отраслей АПК: материалы Международной научно-практической конференции, 2020. - С. 201-205.

4. Рубцова, Л.В. Образ жизни студентов 1 курса Ижевской ГСХА / Л.В. Рубцова, И.А. Юринова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 330-334.

УДК 796

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**Снигур М.Е., канд. пед. наук, доц., Алиева Ш.И., студент**  
*БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлены результаты исследования проведенного в дошкольной образовательной организации с детьми 5-6 лет с речевыми нарушениями. В ходе проведения тестирования физической подготовленности дана оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет с речевыми нарушениями.

*Ключевые слова:* дети 5-6 лет, нарушение речи, уровни физической подготовленности.

## **ASSESSMENT OF THE PHYSICAL READINESS OF 5-6 YEARS OLD CHILDREN WITH SPEECH DISORDERS**

**Snigur M.E., cand. of pedag. science, associate prof., Alieva Sh.I., student**  
*Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia*

*Brief abstract.* The article presents the results of a study conducted in a preschool educational organization with children 5-6 years old with speech

disorders. During physical fitness testing, an assessment of the level of physical fitness of children 5-6 years old with speech disorders was given.

*Key words:* children 5-6 years old, speech impairment, levels of physical fitness.

В настоящее время особую тревогу вызывает рост количества дошкольников с общим недоразвитием речи, при которых чаще всего встречаются различные патологии всей речевой системы, относящиеся к смысловой и звуковой стороне произношения.

Многообразие средств адаптивной физической культуры способствует развитию оптико-пространственных, слуховых функций, музыкально-ритмического чувства, коррекции физического развития и физической подготовленности [1, 2].

Цель нашего исследования представить оценку уровня физической подготовленности детей 5-6 лет с речевыми нарушениями.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 61 «Лель» город Сургут, в котором приняли участие 20 детей в возрасте 5-6 лет, посещающих дошкольное учреждение и отнесенные комиссией ПМПК к списочному составу детей с нарушением речи. На констатирующем этапе нашего исследования была проведена комплексная оценка физической подготовленности детей 5-6 лет с нарушением речи. Мониторинг осуществлялся с помощью компьютерной программы "Физкультурный Паспорт" (рис. 1). Программа позволила автоматически обработать результаты и получить достоверный уровень подготовки [3].

Тестирование включало в себя шесть тестов: вис на перекладине, бег 300 метров, наклон туловища вперед из положения сидя, бег 30 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.



Рисунок 1 – Компьютерная программа "Физкультурный Паспорт" (А.Н. Тяпин)

Анализ полученных результатов физической подготовленности детей 5-6 лет с нарушением речи (рис. 2) показал, что при выполнении теста, определяющего статическую выносливость и силу мышц верхнего

плечевого пояса «Вис на перекладине» высокий уровень не выявлен. Силовая выносливость находится на среднем уровне у 42% детей, на выше среднего – у 8%, ниже среднего – у 54%, на низком уровне – у 24%.

При выполнении теста, определяющего физическую работоспособность и выносливость «Бег на 300 метров» выявлено, что только 2% детей находятся на уровне выше среднего. Средний уровень выявлен у 41% детей. Наибольший процент детей относятся к уровню ниже среднему -73%. Низкий уровень выявлен у 30% детей.

Результаты теста «Наклон туловища вперед из положения сидя» показали, что средний уровень выявлен у 40% детей, у 5% соответствуют выше среднему и ниже среднему уровню, 15% - высокому уровню, и у 10% детей показатели гибкости находятся на низком уровне.

Выявляя скоростные способности «Бег на 30 метров» нами выявлено, что средний уровень установлен у 45% детей, 21% - низкий уровень и высокий уровень не выявлен. 17% соответствует выше среднему и ниже среднему уровням.

Результаты испытания «Прыжок в длину с места», определяющий динамическую силу мышц нижних конечностей показали, что уровень выше среднего выявлен у 24% детей, средний уровень у 40% , ниже среднего у 14% и низкий - у 20% детей. Высокий уровень выявлен лишь у 2%.

Тест «Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд» для измерения скоростно-силовой выносливости показал, что ни у кого из детей не выявлен высокий уровень, выше среднего – у 10%, средний - у 40%, ниже среднего - у 30% и низкий - у 20%.

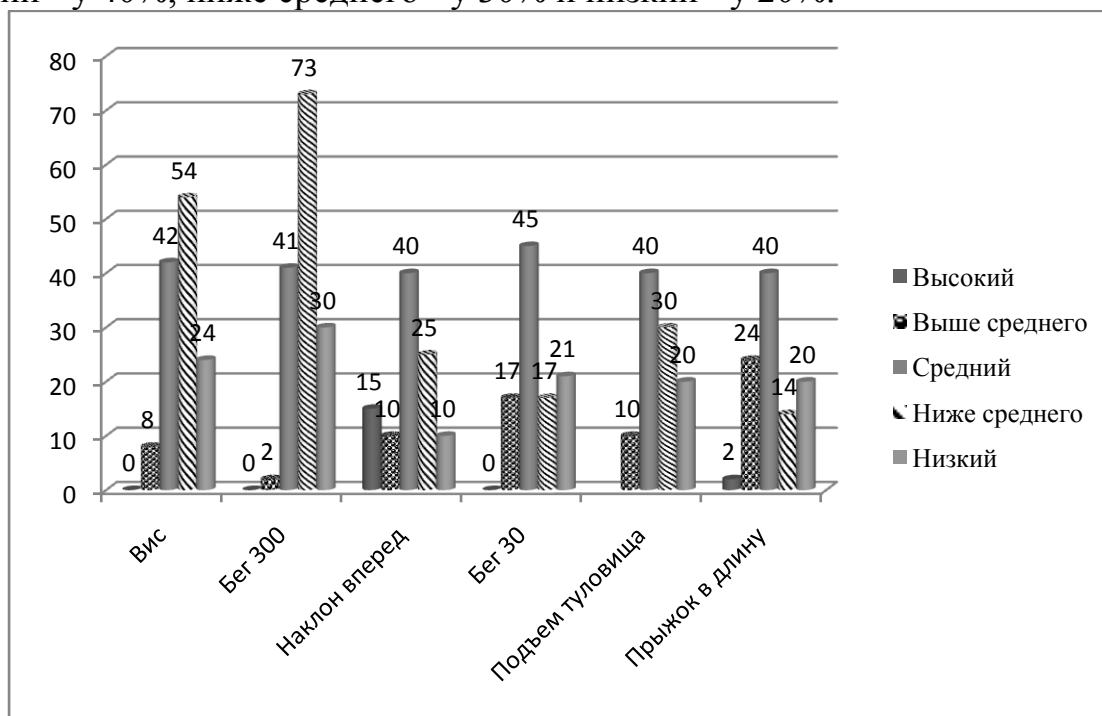


Рисунок 2 –Уровни физической подготовленности детей 5-6 лет с речевыми нарушениями

Анализ отдельных показателей физической подготовленности детей 5-6 лет с нарушением речи показал, что большинство детей находятся на ниже среднем и низком уровне развития по ряду качеств: скоростно-силовой выносливости, статической выносливости.

Таким образом, полученная в ходе исследования оценка уровней физической подготовленности свидетельствуют о необходимости оптимизации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре детей 5-6 лет с речевым нарушением.

Одним из перспективных направлений повышения эффективности физкультурных занятий являются инновационные подходы и технологии при организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации, которые позволят совершенствовать двигательные умения и навыки детей, способствовать повышению уровня физической подготовленности.

#### *Список литературы / References*

1. Евдокимова, В.В. Оценка двигательных способностей у детей 6-7 лет с нарушением речи на основе реализации комплекса ГТО / В.В. Евдокимова, М.Е. Снигур // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2019. - С. 302-306.

2. Вторушина, А.С. Оценка физической подготовленности детей 6-7 лет в условиях реализации ВФСК "ГТО" / А.С. Вторушина, М.Е. Снигур // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. // Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. - 2018. - С. 592-594.

3. Тяпин, А.П. Компьютерная программа «Физкультурный паспорт» /А.П. Тяпин, И.С. Решетников // ЦОМО ФВ ДОМ, ВНИИ ФК – система экспертной оценка физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

УДК 796.011

### **ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА COVID-19**

**Сомкин А.А., докт. пед. наук, проф.**

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* Статья посвящена разработке дистанционных образовательных технологий для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении творческого профиля в период пандемии коронавируса COVID-19. Особое внимание уделено



организации образовательного процесса в электронной информационно-образовательной среде Moodle.

*Ключевые слова:* электронная информационно-образовательная среда, «Физическая культура и спорт», балльно-рейтинговая система контроля.

## **DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN “PHYSICAL EDUCATION AND SPORT” COURSES DURING THE COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC**

**Somkin A.A., doct. of pedag. science, prof.**

*St. Petersburg State Institute of Film and Television,*

*St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* The article is devoted to the development of distance educational technologies for teaching “Physical education and sport” courses in creative higher education institutions during the COVID-19 coronavirus pandemic. The special attention is paid to the organization of educational process in electronic information and educational environment Moodle.

*Key words:* electronic information and educational environment, “Physical education and sport” courses, point-rating system of control.

*Введение.* Начиная с весеннего семестра 2019/2020 учебного года практически все высшие учебные заведения, были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения, который автоматически был продлён и на следующий 2020/2021 учебный год. При этом, по возможности, в вузах стали максимально использовать все имеющиеся преимущества такого формата – это вариативность в планировании и организации учебного процесса; использование передовых дистанционных образовательных технологий, наиболее привлекательных для студентов, повышающих у них мотивацию к самостоятельной работе, познавательной и коммуникативной активности; возможность формировать индивидуальную образовательную траекторию в удобном личном режиме и графике [2, 7]. Вопрос разработки дистанционных образовательных технологий, которые будут приемлемы для преподавания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФКиС) в непрофильных (нефизкультурных) вузах, также стал актуальной необходимостью. Пришлось преодолевать такие трудности, как например:

– неготовность многих студентов воспринимать достаточно большой теоретический материал по дисциплине ФКиС в формате самостоятельной работы с регулярными тестированиями по изученным темам этого курса;

– во многих вузах не было заранее разработано электронного курса по дисциплине ФКиС и часть преподавателей были не готовы к такому новому для них формату on-line общения со своими студентами [1].

Ряд кафедр физического воспитания в непрофильных вузах стали разрабатывать и формировать на собственном Интернет-канале материалы (лекционные и методико-практические) электронного курса по дисциплине ФКиС с последующим представлением их для изучения студентами [5]. В основном, отмечаются перспективы дистанционного обучения в ФКиС [3].

*Цель исследования:* разработать электронный курс по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов очной формы обучения в высшем учебном заведении творческого профиля на основе электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) Moodle.

*Изложение основного материала статьи.* Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения (СПбГИКиТ) – это высшее учебное заведение творческого профиля, готовящее практически весь спектр профессиональных кадров для индустрии кино, телевидения и масс-медиа. В общей сложности в 2020 году в СПбГИКиТ на очную форму обучения поступило 424 студента на два его факультета:

- факультет телевидения, дизайна и фотографии (ФТДиФ);
- факультет экранных искусств (ФЭИ).

Всего было сформировано 28 учебных групп первого курса по двадцати направлениям подготовки (бакалавриат) и специальностям. При этом студенты всех этих групп изучали дисциплину ФКиС в первом для них (осеннем) семестре. В этом семестре насчитывается, в среднем, 16 учебных недель до зачёта. В соответствии с расписанием, как правило, ФКиС была на каждой неделе – либо лекция, либо практическое занятие. Для того чтобы каждый студент-первокурсник мог оптимально для себя в структуре дистанционного характера обучения построить индивидуальную образовательную траекторию, все материалы по каждой теме курса ФКиС (лекция, тестирование по лекции, практическое занятие) открывались преподавателем для доступа в начале каждой нечётной недели.

В СПбГИКиТ введена в действие по всем предметам (в том числе и по ФКиС) балльно-рейтинговая система оценивания знаний студентов. В соответствии с ней студент в течение семестра в общей сложности может набрать максимально 70 баллов. Ещё 30 баллов можно будет получить непосредственно на зачёте. В итоге максимальная сумма равна 100 баллов. Для получения недифференцированного зачёта (без оценки) по ФКиС, в соответствии с Положением, достаточно набрать в общей сумме 56 баллов. Весь материал учебного курса был представлен в ЭИОС Moodle [4]. Она на сегодняшний день является наиболее востребованной в сфере высшего образования информационно-коммуникационной технологией, достаточно эффективным аппаратом при взаимодействии преподавателя кафедры физического воспитания СПбГИКиТ со студентами в процессе изучения ими дисциплины ФКиС. Кроме того, использование этой ЭИОС Moodle позволяет преподавателю вести непрерывный контроль с использованием балльно-рейтинговой системы за текущей успеваемостью, проводить

промежуточный контроль в течение семестра и выставлять зачёт по итогам прохождения учебного курса каждым студентом. В то же время, студент видит результаты своей учебной деятельности, которые отражаются в его «Личном кабинете». Для студентов-первокурсников был разработан в виде «Методических рекомендаций по изучению дисциплины ФКиС» алгоритм «пошагового прохождения» этого учебного курса с пояснениями каждого шага [6]. Эти рекомендации были представлены в ЭИОС Moodle в разделе «Информация о дисциплине», так же как и другой необходимый материал:

- объём дисциплины, её тематический план и график прохождения;
- компетенции, формируемые дисциплиной и балльно-рейтинговая система оценивания знаний студентов по ней.

Первый шаг – это изучение слайд-конспекта лекции в формате H5P Course Presentation (с аудио сопровождением) и фиксация её прохождения на последнем слайде. Следующий шаг – для закрепления пройденного материала студент может ознакомиться с полным текстом этой лекции (в формате PDF). Третий шаг – это тестирование по изученному материалу лекции. Оно включает в себя восемь вопросов с тремя вариантами ответа на каждый из них, на которые студент при одной позволенной ему попытке должен правильно ответить за 15 минут. Четвёртый шаг – это изучение слайд-конспекта занятия в формате H5P Course Presentation. Наконец, пятый шаг – ознакомление с полным текстом занятия (в формате PDF). Таким является алгоритм изучения всех восьми тем учебного курса. Исключением являются темы 4 и 8. В них студенты имели ещё по одному дополнительному тестированию. В теме 4 – по материалам занятий 1–4, а в теме 8 – по материалам, соответственно, занятий 5–8. Последовательное прохождение каждого раздела дисциплины фиксируется в ЭИОС Moodle определённым числом баллов – один балл за изучение каждого слайд-конспекта (что автоматически отражается «Личном кабинете» студента), максимальные четыре балла за прохождение каждого тестирования по темам курса. Все материалы были закрыты одновременно перед сессией. Для получения зачёта по дисциплине ФКиС студент должен был получить положительные оценки (или, соответственно, баллы):

- за изучение всех восьми слайд-конспектов лекций – это 8 баллов;
- за восемь тестовых испытаний по лекциям – максимально 32 балла;
- за изучение всех восьми слайд-конспектов занятий – это 8 баллов;
- за два тестовых испытания по занятиям – максимально 8 баллов.

Кроме того, студентам начислялись ещё и бонусные баллы:

- за прохождение восьми тестирований по всему лекционному курсу с положительными результатами – 8 баллов.
- за прохождение двух тестирований по всем практическим занятиям с положительными результатами – 6 баллов.

Таким образом, максимальная сумма, которую студенты могли набрать в течение семестра, – это 70 баллов. Остальные 30 баллов они могли дополнительно получить непосредственно на зачёте за следующее:

– составление конспекта подготовительной части учебного занятия (комплекс общеразвивающих упражнений) – это максимально 10 баллов;

– подготовка реферата в формате слайд-презентации по теме, предложенной преподавателем, – максимальная оценка здесь 10 баллов.

– выступление с докладом на Круглом столе студентов или научной конференции (в дистанционном формате), организованной кафедрой физического воспитания СПбГИКиТ, – максимально 10 баллов.

Следует отметить, что если студент по каким-либо причинам не смог изучить либо материал очередной лекции, либо занятия в соответствии с учебным расписанием, а также пройти текущее тестирование, то он мог это сделать в любое удобное конкретно для него время в течение семестра. Абсолютное большинство студентов-первокурсников СПбГИКиТ успешно справились с прохождением дисциплины ФКиС в ЭИОС Moodle – в общей сложности в срок получили зачёт 95,5% из них, что отражено в таблице.

Таблица – Основные показатели изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате студентами первого курса СПбГИКиТ в 2020/2021 уч. году

	Учебные группы	Количество студентов	Получили зачёт по ФКиС		% соотношение		Не приступили к изучению курса
			да	нет	да	нет	
Студенты ФТДиФ	12	223	207	16	92,8%	7,2%	5
Студенты ФЭИ	16	201	198	3	98,5%	1,5%	--
Студенты 1 курса	28	424	405	19	95,5%	4,5%	5

*Выводы.* Результаты проведённого исследования показывают:

1. В процессе модернизации преподавания учебной дисциплины ФКиС, вызванной пандемией коронавируса COVID-19 и переводом всех студентов очной формы обучения СПбГИКиТ в дистанционный формат, был разработан полный электронный курс по базовому, но непрофильному учебному предмету и представлен для последовательного его прохождения в течение первого семестра 2020/2021 учебного года в ЭИОС Moodle.

2. Балльно-рейтинговая система оценивания знаний студентов по ФКиС и структура представления изучаемого студентами материала по данному учебному курсу позволяла формировать активную мотивацию к самостоятельной работе, вырабатывать индивидуальную образовательную траекторию и чётко видеть объективное оценивание уровня своих знаний.

### Список литературы / References

1. Зуб, И.В. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения / И.В. Зуб // Физическая культура студентов: сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России: в 2 ч., Ч. 1. / редколлегия: С. С. Крючек (ответственный редактор) [и др.]. – НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 36–40.
2. Зуйкова, Е.Г. Интернет-коммуникации студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» / Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, Л.М. Волкова, А.А. Даценко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 113–116.
3. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Выпуск 10. – С. 23–30.
4. Кукина, Е.А. Использование системы Moodle как необходимость современного образования / Е. А. Кукина, В. В. Шабалин, В. И. Белякова // Педагогические параллели : материалы V Международной научно-практической конференции, 14–20 мая 2018 г. / редколлегия: О. Н. Дьячкова [и др.]. – СПбГАСУ. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 325–328.
5. Мандриков, В.Б. Опыт реализации вузовского физического воспитания в условиях карантинных ограничений с использованием дистанционных образовательных технологий / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, С.А. Голубин, В.В. Горбачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4 (34). – С. 202–212.
6. Сомкин, А.А. Разработка электронного учебного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на основе образовательной платформы Moodle для студентов СПбГИКиТ / А. А. Сомкин // Актуальные вопросы развития индустрии кино и телевидения в современной России : материалы II Национальной научно-практической конференции, 25 октября 2019 г. / редколлегия: А. Д. Евменов (ответственный редактор) [и др.]. – СПбГИКиТ. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 214–217.
7. Фролова, Е.В. Преимущества и риски перехода на дистанционное обучение в условиях пандемии / Е.В. Фролова, О.В. Рогач, Т.М. Рябова // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 6 (48). – С. 78–88.

УДК 796.012

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭСТАФЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ 9-10 ЛЕТ

**Черноярова О.А., канд. пед. наук, проф.,**

**Сергеева А.В., магистрант**

*ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный педагогический университет  
имени И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия*

**Шнайдер М.Г., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Статья посвящена актуальной проблеме начального обучения и тренировки в плавании. В работе представлена экспериментальная методика применения эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет, которая позволила повысить уровень физической и плавательной подготовленности юных пловцов.

*Ключевые слова:* плавание, эстафеты, учебно-тренировочный процесс юных пловцов.

## **APPLICATION OF RELAYS IN SWIMMING CLASSES BY CHILDREN 9-10 YEARS OLD**

**Chernoyarova O. A., cand. of pedag. science, prof.,**

**Sergeeva A.V., undergraduate**

*Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev,  
Cheboksary, Russia*

**Shnaider M.G., cand. of pedag. science, assistant prof.**

*Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The article is devoted to the actual problem of primary education and training in swimming. The paper presents an experimental methodology for using relay races in swimming lessons with children of 9-10 years old, which made it possible to increase the level of physical and swimming readiness of young swimmers.

*Key words:* swimming, relay races, training process of young swimmers.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и считается спортом юных, а основная форма занятий юных пловцов – спортивная тренировка.

Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Как показал анализ литературных источников [1, 2, 4], система тренировок ставит определенную цель и настраивает юных пловцов на интенсивную работу.

В учебно-тренировочном процессе юных пловцов используются различные методы тренировок, которые зависят от уровня физической и плавательной подготовленности. Таким образом, выбор наиболее эффективной системы тренировки юных пловцов вызывает особый интерес у многих специалистов в области теории и методики спортивного плавания.

Одной из основных задач этапа начальной спортивной подготовки юных пловцов является формирование стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному образу жизни.

Для решения данной задачи, особое место в учебно-тренировочном процессе занимают игровой и соревновательный методы.

Как показал анализ литературных источников [3, 6] в основу игрового метода включены подвижные игры на воде, в основу соревновательного метода включено проплывание различных дистанций выбранным способом плавания.

Согласно теоретическим исследованиям [1, 3, 6], прочный фундамент техники спортивных способов плавания закладывается в первые годы тренировок, а применение игрового и соревновательного методов является залогом высокого уровня технической подготовленности.

Вместе с тем следует отметить, что большинство исследований по проблеме начального обучения и тренировки посвящено изучению возможностей применения подвижных игр и развлечения на воде.

Вопросы применения эстафет (спортивного характера) на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет, являются малоизученными.

Таким образом, возникает *противоречие* между практической значимостью проблемы начального обучения и тренировки в плавании, с одной стороны, и отсутствием практических рекомендаций по применению эстафет на занятиях плаванием с юными пловцами, с другой стороны.

Данное противоречие определило *проблему исследования*: какова методика применения эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет?

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных пловцов.

*Предмет исследования*: методика применения эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет.

*Цель исследования* – теоретически обосновать и экспериментально обосновать методику применения эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет.

*Гипотеза исследования* основана на том, что учебно-тренировочный процесс юных пловцов будет эффективнее, если включить: разработанную и апробированную методику применения эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет.

Для достижения поставленной цели исследования предстояло решить следующие *задачи*:

1. Определить контрольную и экспериментальную группы.
2. Провести педагогический эксперимент.
3. Проанализировать динамику показателей физической и плавательной подготовленности юных пловцов.

Для решения задач были использованы следующие *методы* исследования: Анализ научно-методической литературы. Педагогическое

наблюдение. Тестирование. Педагогический эксперимент. Математико-статистические методы обработки полученных данных.

Исследование проводилось на базе ФОК «Бассейн ЧГПУ» г. Чебоксары, Чувашской Республики. В эксперименте приняли участие 20 пловцов, из них: 10 юных пловцов контрольная группа и 10 детей экспериментальная группа.

Продолжительность эксперимента составила 20 недель.

Контрольная группа (КГ) занималась по общепринятой программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по плаванию [5], 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница.

В контрольной группе в конце основной части каждого занятия проводилась одна из подвижных игр: «Караси и утки»; «Водолазы»; «Пятнашки с поплавами»; «Марафон»; Эстафета с препятствием.

Для экспериментальной группы (ЭГ) была разработана программа по применению эстафет на занятиях по плаванию, данная программа также была максимально приближена к общепринятой примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по плаванию [5], занятия также проводились 3 раза в неделю: вторник, четверг и суббота.

В экспериментальную программу, в конце основной части каждого занятия с юными пловцами проводилась одна из эстафет (спортивного характера): 5x25 м вольный стиль; 5x25 м с помощью движений ногами кроль на груди; 5x25 м на руках кролем на груди с колобашкой; 5x50 м с помощью движений ногами кролем на груди в ластах; 4x25 м комбинированная эстафета. Примерная программа педагогического эксперимента для юных пловцов, представлена в табл. 1.

Как на начальном этапе исследования, так и на завершающем этапе, были сделаны контрольные срезы.

Для определения уровня физической подготовленности нами было проведено тестирование: челночный бег 3x10 м, (координационные способности), выкрут прямых рук вперед-назад (пассивная гибкость плечевых суставов).

Для определения уровня технической и плавательной подготовленности нами было проведено тестирование: техническая подготовленность скольжения; плавательная подготовленность 25 м с помощью ног кролем на груди, 25 м в/с со старта. Показатели КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента, представлены в таблицах 2-3.



Таблица 1 – Примерная программа педагогического эксперимента для юных пловцов

Контрольная группа	Экспериментальная группа
<b>Подготовительная часть занятия</b>	
Разминка 200 м комплексное плавание 2х (25 н+50 руки+ 75 в/к) кролем на груди 200 м упражнение на сцепление кроль на груди	Разминка 200 м комплексное плавание 2х (25 н+50 руки+ 75 в/к) кролем на груди 200 м упражнение на сцепление кролем на груди
<b>Основная часть занятия</b>	
10х50 м (25 быстро+25 медленно) кролем на груди и на спине Подвижная игра «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавками», «Марафон», Подвижная игра «Буксиры (в парах) в/с, н/с, Эстафета с мячом 5х25 м в/с, с помощью движений ногами, Эстафетное плавание с выбыванием	10х50 м (25 быстро+25 медленно) кролем на груди и на спине Спортивные эстафеты 5х25м в/с, 5х25 м с помощью движений ногами кролем на груди; 5х25 м с помощью движений рук с колобашкой; 5х50м с помощью движений ногами кролем на груди в ластах; 4х25 м комбинированная эстафета
<b>Заключительная часть занятия</b>	
Выполнение стартов и поворотов Построение. Подведение итогов	Выполнение стартов и поворотов Построение. Подведение итогов

Таблица 2– Показатели контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Группа	Челночный бег 3х10м, с	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	Скольжение, м	25 м с помощью ног кроль на груди, с	25 м в/с, с
КГ, n=10	9,19±0,43	60,4±3,6	8,0±1,4	40,56±4,44	29,18±2,07
ЭГ, n=10	9,21±0,44	60,6±2,4	7,9±0,9	41,39±3,61	28,03±1,7
P	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05

Таблица 3 – Показатели контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Группа	Челночный бег 3х10м, с	Выкрут прямых рук вперед-назад, см	Скольжение, м	25 м с помощью ног кроль на груди, с	25 м в/с, с
КГ, n=10	8,91±0,38	59,5±3,5	10,6±0,4	38,95±2,05	27,59±1,41
ЭГ, n=10	8,83±0,42	58,8±3,2	11,9±0,1	37,83±2,17	26,30±1,10
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Как показал анализ результатов исследования, за период педагогического эксперимента юные пловцы, как контрольной, так и экспериментальной групп улучшили показатели физической и плавательной подготовленности.

Однако у юных пловцов экспериментальной группы, в конце педагогического эксперимента результаты оказались выше, чем у юных пловцов контрольной группы.

Так, в экспериментальной группе:

- Показатели быстроты (координационные способности) улучшились на 0,38 сек, в контрольной группе – на 0,28 сек.

- Показатели пассивной гибкости увеличились на 1,8 см, в контрольной группе – на 0,9 см.

- Показатели плавательной подготовленности упражнение на «Скольжение» улучшились на 4 м, в контрольной группе – на 2,6 м.

- Показатели плавательной подготовленности проплывание: 25м с помощью ног кролем на груди улучшились на 3,56 сек, в контрольной группе – на 1,61 сек.

- Показатели плавательной подготовленности на дистанции: 25м в/с улучшились на 1,73 сек, в контрольной группе – на 0,41 сек.

Таким образом, в процессе педагогического эксперимента отмечается тенденция к позитивному изменению показателей уровня физической и плавательной подготовленности детей 9-10 лет, однако в экспериментальной группе наблюдается наибольший прирост следующих показателей: технической подготовленности в упражнении на скольжение на 9,1%, показателей плавательной подготовленности проплывание 25 м с помощью ног кролем на груди на 4,7% и на дистанции 25 м в/с на 5,9 %. Итак, результаты данного исследования подтверждают эффективное применение эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет.

#### *Список литературы / References*

1. Булгакова, Н. Ж. Спортивное плавание: учеб. для вузов физ. культуры / Н. Ж. Булгакова, В. З. Афанасьева, Л. П. Макаренко и др. – Москва : ФОН, 1996. – 430 с.

2. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. для студентов фак-тов физ.культ./ А. Д. Викулов. – Москва : Владос-пресс, 2002. – 367 с.

3. Ганчар, И.Л. Плавание : Теория и методика преподавания : учеб. / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.

4. Макаренко, Л.П. Юный пловец : учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

5. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. А. Кашкин и др. – Москва : Советский спорт, 2006. – 216 с.

6. Черноярлова, О.А. Плавание : учеб.пособие / О. А. Черноярлова. – Чебоксары : Чуваш.гос.пед. ун-т, 2019. – 307 с.

**СЕКЦИЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

УДК 379.85

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ СТУДЕНТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ**

**Ахромова А.Г., канд. мед. наук, проф.,  
Иванова Н.В., канд. пед. наук, доц., Саакова К.Р., ст. преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

*Краткая аннотация.* В статье рассмотрен психологический климат в группе студентов, занимающихся туризмом, показано положительное влияние занятий на этот показатель.

*Ключевые слова:* занятия туризмом, студенты, психологический климат.

**PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A GROUP OF STUDENTS  
ENGAGED IN TOURISM**

**Akhromova A.G., cand. of medic. science, prof.,  
Ivanova N.V., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Saakova K.R., senior lecturer  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Krasnodar, Russia**

*Brief abstract.* The article examines the psychological climate in a group of students engaged in tourism, shows the positive impact of classes on this indicator.

*Key words:* tourism classes, students, psychological climate.

Анализ литературы и материалов интернета показывает, что туризм можно расценивать как средство совершенствования умственного и физического развития, укрепления здоровья, формой воспитания необходимых в современных условиях личностных качеств [1].

Психологический климат в туристской группе, ее сплоченность и надежность в чрезвычайных обстоятельствах зависят, с одной стороны, от морально-психологических свойств каждого отдельного участника и, с другой, от установившейся в группе системы отношений [2].

Цель исследования – проанализировать причины начала занятий туризмом, изучить психологический климат в группе студентов, занимающихся туризмом, и определить его динамику в процессе обучения.

В исследовании принимали участие студенты вузов г. Краснодара – Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Кубанского государственного университета, Кубанского государственного технологического университета, Кубанского государственного аграрного университета и нескольких коммерческих вузов. Все они начали заниматься туризмом на базе Краснодарской региональной общественной организации «Академия личной безопасности» (АЛБ). До этого студенты не имели опыта туристической деятельности.

До начала занятий мы провели анкетирование студентов для выяснения мотивов начала занятий туризмом. Студенты дали следующие ответы: дополнительно повысить уровень физического развития и двигательных качеств, так как имеющихся по учебному плану в соответствии с ФГОС ВО занятий явно недостаточно; укрепление здоровья; желание ходить с друзьями в походы по различным регионам Краснодарского края, для чего необходимы специальные знания и умения, которым не обучают в процессе занятий физической культурой в вузе; желание попробовать свои силы в реальных условиях туристических походов; развитие моральных и волевых качеств; получение навыков выживания в экстремальных условиях и др. При этом никто из студентов не назвал такие причины как возможность найти друзей, научиться взаимодействовать с другими членами коллектива.

В свою очередь, инструкторы АЛБ, проводя занятия по туризму со студентами, ставили перед собой следующие задачи:

1) совершенствование общей и специальной физической подготовки;

2) получение знаний, умений и навыков в области туризма (личное и групповое снаряжение, организация бивака, личная гигиена туриста, добыча и приготовление пищи, добыча и обеззараживание воды, разжигание костра, строительство временных укрытий, правила переноски, хранения и маркировки веревок, вязание узлов, организация переправы через водные препятствия, основы топографии, способы ориентирования на местности, основы закаливания, приемы первой помощи пострадавшим и др.);

3) морально-психологическая подготовка к преодолению трудностей;

4) формирование устойчивого, работоспособного коллектива, в котором достижения или неудачи одного человека переживаются всеми как их собственные, проявляется доброжелательное и участливое отношение друг к другу, все участники быстро откликаются, если нужно

сделать полезное для всех дело, существует справедливое отношение ко всем членам команды, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту и т.д.

5) формирование всесторонне-развитой личности через развитие творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Программа занятий со студентами включала теоретические занятия, при проведении которых широко применялись активные методы обучения, но главный акцент в обучении все-таки делался на формирование туристических умений и навыков. Занятия носили групповой характер с элементами индивидуальной работы. Программа была рассчитана на 9 месяцев обучения (2019-2020 учебный год). Однако, чрезвычайные события 2020 года (пандемия COVID-19) внесли существенные коррективы в наши планы. В течение 6 месяцев проводились занятия на базе АЛБ и походы различной продолжительности и степени трудности, а с марта по май 2020 года занятия осуществлялись в режиме он-лайн. До ухода на карантин мы провели ряд тестирований, позволяющих определить влияние занятий туризмом на двигательные качества и психологический статус студентов.

В представленной статье мы приводим результаты определения психологического климата в группе и его динамику за 6 месяцев очных занятий и походов. Студенты выполняли тест общей оценки психологического климата (ОПК) [3]. Для каждого студента вычислялся коэффициент субъективной оценки социально-психологического климата, а затем определяется средний коэффициент для всей группы.

В начале эксперимента средний коэффициент субъективных оценок в группе составлял  $3,84 \pm 0,56$ , что соответствует верхней границе неблагоприятного климата. Мы объясняем это тем, что группа для занятий туризмом была сформирована из студентов разных вузов. Они не знали друг друга до начала занятий, их не связывали никакие общие интересы. Через 6 месяцев занятий туризмом коэффициент составил  $5,86 \pm 0,64$ , т.е. климат стал благоприятным, здоровым.

Кроме среднего коэффициента субъективных оценок по группе, мы вычисляли среднюю величину показателя для каждого из 13 утверждений. Это позволило нам выделить «слабые места» в процессе поведения студентов в коллективе, и в содержание занятий внести определенные коррективы, а также в тренировочном процессе обратить внимание именно на те моменты, которые снижают общий показатель психологического климата в группе. Таким образом, наше исследование позволяет утверждать, что занятия туризмом в течение 6 месяцев положительно повлияли на психологический климат в коллективе студентов.

*Список литературы / References*

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/01/09/programma-sportivnyu-turizm>
2. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. – Москва : Изд-во «Физкультура и спорт», 1981. - С. 142.
3. <https://studfile.net/preview/5675529/page:27/>

УДК 796:338.28 + 796.8:612.662.1

**ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НАРУШЕНИЙ  
МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СПОРТСМЕНОК В РЯДЕ  
ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Бугаевский К.А., канд. мед. наук, доц.**

*Черноморский национальный университет имени Петра Могилы,  
г. Николаев, Украина*

*Краткая аннотация.* В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление у элитных женщин-борцов, занимающихся самбо, дзюдо и панкратионом, особенностей овариально-менструального цикла. Спортсменки относились к первому зрелому (репродуктивному) возрасту. Рассмотрены в трех исследуемых группах женщин-борцов частота проявлений гипоменструального синдрома и вторичной аменореи с учетом половых соматотипов спортсменок.

*Ключевые слова:* спортсменки, волейбол, баскетбол, гандбол, I репродуктивный возраст, нарушения менструального цикла, аменорея, гипоменструальный синдром.

**STUDY OF DISTRIBUTION OF THE MENSTRUAL CYCLE  
DISORDERS BY THE FEMALE ATHLETES IN A RANGE OF  
PLAYING SPORTS**

**Bugaevsky K.A., cand. of medic. science, associate prof.**

*Petro Mohyla Black Sea State University, Nikolaev, Ukraine*

*Brief abstract.* The article presents the results of a study, the purpose of which was to study and analyze the characteristics of the ovarian-menstrual cycle in elite athletes- wrestlers of the first mature (reproductive) age, who is going in for sambo, judo and pankration. The frequency of manifestations of hypo menstrual syndrome and secondary amenorrhea, in the sexual somatotypes of female athletes, in the three study groups is considered.

*Key words:* sportswomen, volleyball, basketball, handball, I reproductive age, menstrual irregularities, amenorrhea, hypomenstrual syndrome.

*Введение.* Репродуктивные проблемы женского спорта высших достижений, напрямую связаны с участием в подготовке спортсменок, всех возрастных групп, не только тренерской команды, но и специалистов многих медико-биологических направлений. Изучение функционирования всех внутренних органов и систем спортсменок, это предмет изучения и анализа большого числа учёных, теоретиков и практиков, врачей, анатомов, физиологов, морфологов и, спортивных медиков, а также специалистов многих параллельных дисциплин. Всё это, напрямую, связано и с подготовкой спортсменок разных возрастных групп, в женских игровых видах спорта. Интенсивность подготовки спортсменок, частота и объём их тренировок, интенсивные физические и психологические нагрузки, характер отдыха и сбалансированность питания, адаптация и её проявления, это далеко не полный объём вопросов, которые изучаются специалистами в области спортивной медицины и морфологии [1-15].

При выявлении адаптивных изменений, при занятиях спортом, происходящих в женском организме, в том числе и у спортсменок, занимающихся разными игровыми видами спорта, в органах эндокринной и репродуктивной систем, наблюдается серьёзная адаптивная перестройка. Эти адаптационные процессы прослеживаются у спортсменок всех возрастных групп. Наиболее частой репродуктивной проблемой у них, являются нарушения овариально-менструального цикла (НМЦ), среди которых доминируют гипоменструальный синдром и вторичная аменорея [1, с. 18-22; 2, с. 273-278; 3, с. 16-20; 6; 8, с. 61-64]. В связи с этим, многими современными исследователями женского спорта, активно поддерживается идея, обязательного учёта индивидуальной динамики ОМЦ спортсменок, их активное диспансерное наблюдение, у спортсменок, с различными видами нарушений менструального цикла, в их разные возрастные периоды [3, 8, 9, 13, 15].

Целью нашего исследования является изучение степени распространённости этих видов НМЦ у элитных спортсменок первого зрелого (репродуктивного) возраста, занимающихся такими игровыми видами спорта, как волейбол, гандбол и баскетбол.

В исследовании приняли участие 138 спортсменок. Из них: занимающихся волейболом – 45 спортсменок, гандболом – 47 спортсменок, и баскетболом – 46 спортсменок, тренирующихся в Украине (Николаев, Херсон, Новая Каховка). По возрастным показателям спортсменки относились к I зрелому (репродуктивному) возрасту. Средний возраст спортсменок в группе волейболисток, составил  $23,67 \pm 0,59$  лет, в группе гандболисток –  $24,46 \pm 1,04$ , в группе панкратиона –  $24,27 \pm 1,03$  лет. Сроки занятий спортсменками, данными игровыми видами спорта, колеблется от 4,5 лет до 9 лет – группе КМС, от 9 и более лет – у спортсменок уровня мастера спорта. Спортивная квалификация спортсменок представлена таким образом: Мастера спорта (МС) – 39

(28,26%) спортсменок, Кандидаты в мастера спорта (КМС) – 99 (71,74%) спортсменок. Количество тренировок – от 4-5 раз в неделю, у гандболисток и волейболисток, по 2,5-3 часа, до 5-6 раз в неделю, по 2-3,5 часа у баскетболисток.

В данном исследовании, антропометрические методы включали в себя, измерение параметров тела, необходимых для математического определения индекса полового диморфизма (ИПД) у спортсменок, таких как биакромиальный диаметр, или ширина плеч и межгребневый диаметр (ширина таза). Для определения НМЦ, была использована авторская анкета изучения овариально-менструального цикла (ОМЦ) и его нарушений (автор – Бугаевский К.А., 2018©) [2]. Для описания выявленных нарушений в репродуктивной системе спортсменок, в частности менструального цикла, и лучшего понимания читателями специфической медицинской терминологии, нами были использованы критерии и дефиниции терминов, применяемых в современной медицине [4, 5, 10-12], а именно:

*Гипоменструальный синдром* – это нарушение менструального цикла, характеризующееся триадой симптомов: скудными (менее 50 мл – *гипоменорея*) и короткими (менее 3 дней – *олигоменорея*); нерегулярными менструациями, с тенденциями к задержкам от нескольких недель до 6 месяцев, редкими менструальными кровотечениями – МК (длительность ОМЦ более 42 дней) – *опсоменорея* [4, 5, 10-12].

*Аменорея* – отсутствие менструального кровотечения (МК), 6 и более месяцев, у женщин репродуктивного возраста, ранее имевших менструальные кровотечения [4, 5, 10-12]. При этом, аменорея, не является отдельным, самостоятельным диагнозом, а является совокупностью симптомов, характерных для разнообразных этиологических и патогенетических моментов [4, 5, 10-12]. *Вторичная аменорея (ВА)* – это патологический процесс, связанный по времени наступления, в отношении с менархе и наличием, ранее, в анамнезе, одного или более МК [4, 5, 10-12]. Другими словами, это отсутствие МК у женщин, которые ранее менструировали [4, 5, 10-12]. Во многих случаях развитие вторичной аменореи и гипоменструального синдрома имеют общие причины, при этом, как правило, сначала возникают нарушения менструальной функции по типу гипоменструального синдрома, затем переходящие в полное прекращение менструаций [4, 5, 10-12].

*Основная часть исследования.* После проведения необходимых антропометрических измерений, нами были получены значения ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ), которые приведены в табл. 1, при значении  $p < 0,05$ :



Таблица 1 – Значения ширина плеч и таза у спортсменок (n=121)

Наименование показателя	Биакромиальный диаметр, см	Межгребневый диаметр, см
Спортсменки, занимающиеся волейболом (n=45)	33,47±0,52	27,39±0,36
Спортсменки, занимающиеся гандболом (n=47)	34,75±0,74	27,56±0,31
Спортсменки, занимающиеся баскетболом (n=46)	34,23±0,84	27,07±0,86

Анализ полученных антропометрических значений показывает, что все эти размеры, в трёх исследуемых группах практически подобны, при  $p < 0,05$ , но размеры ширины плеч, превышают размеры таза, при том, что во всех группах спортсменок, размеры таза меньше общепринятых, в акушерстве и морфологии, стандартных значений, в 28-29 см [1, 3, 7]. Выявленные значения показателей ширины плеч и таза, позволили определить значения индекса полового диморфизма, по классификации Дж. Таннера и У. Маршалла, с последующие делением спортсменок по половым соматотипам и, с выделением у них гинекоморфного, мезоморфного и андроморфного половых соматотипов [1, 3, 7]. Мезоморфный, и андроморфный половые соматотипы, относятся к инверсиям, или к патологическим смещениям, не характерным для базового женского, гинекоморфного полового соматотипа [1, 3, 7]. Распределение спортсменок всех групп, по половым соматотипам, на основании полученных значений ИПД, представлено в табл. 2, при значении  $p < 0,05$ :

Таблица 2 – Половые соматотипы у спортсменок в группах (n=121)

Наименование показателя	Спортсменки, гандбол (n=45)	Спортсменки, волейбол (n=47)	Спортсменки, баскетбол (n=46)
Гинекоморфный половой соматотип (менее 73,1 у.е.)	–	–	–
Мезоморфный половой соматотип (73,1–82,1 у.е.)	42 (93,33%)	45 (95,74%)	37 (89,13%)
Андроморфный половой соматотип (более 82,1 у.е.)	3 (6,7%)	2 (4,26%)	5 (10,87%)

Анализ, математически рассчитанных индексов у спортсменок разных игровых видов спорта, показал, что среднее значение ИПД, находится в пределах значений переходного для женщин, мезоморфного полового соматотипа. Так значение ИПД у волейболисток составило – 74,22±0,23 у.е.; у гандболисток – 77,34±0,17 у.е.; у спортсменок, занимающихся баскетболом – 78,54±0,37 у.е. [1, с. 3, 7]. При этом, во всех 3-х группах, нет ни одной спортсменки, с исходным для женщин,

гинекоморфным половым соматотипом, а патологический андроморфный половой соматотип, присутствует в каждой из групп. Суммарно, андроморфный половой соматотип, определён у 10 (13,80%) спортсменок, из трёх исследованных групп.

По результатам проведённого анкетирования, направленного на выявление таких НМЦ, как гипоменструальный синдром и вторичная аменорея, были получены результаты, которые представлены, в %, в табл. 3.

Таблица 3 – Нарушения ОМЦ у спортсменок-борцов (n=121), %

Наименование показателя	Гипоменструальный синдром	Вторичная аменорея
Спортсменки, волейбол (n=45)	41 (91,11%) спортсменок	4 (8,89%) спортсменки
Спортсменки, гандбол (n=47)	44 (93,62%) спортсменки	3 (6,38%) спортсменки
Спортсменки, баскетбол (n=46)	40 (86,96%) спортсменок	6 (13,04%) спортсменок

Анализ полученных результатов показал, что ни одна, из 138 спортсменок первого зрелого (репродуктивного) возраста, во всех трёх исследуемых группах спортсменок, занимающихся игровыми видами спорта, не имеет физиологических параметров ОМЦ. При этом, вторичная аменорея, от 6 и более месяцев, присутствует у 13 (9,42%) всех исследованных спортсменок, а гипоменструальный синдром, со всеми его клиническими проявлениями, был определён у 125 (90,58%) всех спортсменок, и является доминирующей патологией, с его триадой нарушений ОМЦ (гипоменореей, олигоменореей и опсоменореей) [4, 5, 9-11]. Также, нами установлено, что наиболее выражен гипоменструальный синдром и, все случаи вторичной аменореи, присутствуют у спортсменок с определённым у них, андроморфным половым соматотипом и, со значениями ИПД, находящимся в пределах верхних границ показателей мезоморфного полового соматотипа. Эти же спортсменки, имеют наибольший стаж занятий данными игровыми видами спорта (от 8,5-9 и более лет) и высший уровень мастерства – это мастера спорта и кандидаты в мастера спорта. Для спортсменок, с меньшим спортивным стажем (4-5 лет), характерен мезоморфный половой соматотип, с начальными и, частично, со средними его значениями. У спортсменок, со стажем занятий от 5,5 до 8 лет, значения ИПД, имели средние показатели мезоморфии.

*Выводы:*

1. Для подавляющего большинства спортсменок данной возрастной группы, с достаточно большим стажем занятий данными видами игровых видов спорта и, с имеющейся у них интенсивностью и частотой

тренировок, адаптивно сформировался переходный мезоморфный половой соматотип.

2. Установлено, что у 10 (13,80%) спортсменок, из трёх исследованных групп, определен патологический, инверсивный андроморфный половой соматотип, который был установлен у лиц, с имеющимися у них, наибольшим спортивным стажем, интенсивностью и частотой тренировок.

3. У всех спортсменок, из трёх исследованных групп, отсутствует физиологический овариально-менструальный цикл.

4. Было определено, что гипоменструальный синдром, со всеми его клиническими проявлениями, имеется у 125 (90,58%) спортсменок, а вторичная аменорея, у 13 (9,42%) всех исследованных спортсменок.

#### *Список литературы / References*

1. Бугаевский, К.А. Особенности значений ряда репродуктивных показателей и полового диморфизма у студенток, занимающихся кикбоксингом / К.А. Бугаевский // «Студент, Здоров'я. Спорт». Матеріали Регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (збірник наукових праць). – Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2017. – С. 18–22.

2. Бугаевский, К.А. Занятия спортом: взаимосвязь с наступлением менархе и динамикой овариально-менструального цикла / К.А. Бугаевский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 22-23 января 2019 г. – ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары. – С. 2019. – С. 273-278.

3. Бугаевский, К.А. Занятие женскими единоборствами: динамика менструального цикла и репродуктивные проблемы у спортсменок / К.А. Бугаевский // Боевые искусства и единоборства. – 2019. – 2. – С. 16-20.

4. Васин, С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114–116.

5. Захаренкова, Т.Н. Менструальный цикл. Нарушения менструального цикла: учеб.-метод. пособие для студентов 5–6 курсов всех факультетов медицинских вузов, врачей-интернов, клинических ординаторов, слушателей факультета повышения квалификации / Т.Н. Захаренкова, Е.Л. Лашкевич, Е.А. Эйныш. – Гомель: ГомГМУ, 2017. – 48 с.

6. Давыдова, Л.А. Влияние занятий различными видами спорта на биологический цикл девушек-спортсменок / Л.А. Давыдова // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3; Retrieved from URL <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=19633> (дата обращения: 11.02.2021).

7. Олейник, Е.А. Изучение распространенности инверсий в половых соматотипах в женской спортивной гимнастике / Е.А. Олейник, К.А. Бугаевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №4 (182). – С. 325-328.

8. Писков, С.И. Состояние менструальной функции девушек-борцов разных соматотипов // Вестник РУДН. Серия: Медицина. – 2008. – №8. – С. 61-64.

9. Платонов, В.Н. Основания для различий в тренировке мужчин и женщин / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 3. – С. 15-28.

10. Соснова, Е.А. Аменорея / Е.А. Соснова // Архив акушерства и гинекологии им. В.Ф. Снегирева. – 2016. – №3 (2). – С. 60-75. DOI: 10.18821/2313-8726-2016-3-2-60-75.

11. Фазлетдинова, И.Р. Оценка репродуктивного и психического здоровья юных женщин-спортсменок / И.Р. Фазлетдинова, Р.З. Фазлетдинов // Материалы Третьего международного конгресса по репродуктивной медицине, Москва, 2009. – С. 24–25.

12. Charniga, B. The training of the female weightlifter and the menstrual cycle / B. Charniga, O. Solonenko // Sportivny Press Olymp. – 2014. – № 3. – P. 28-29.

13. De Souza, M. J. High prevalence of subtle and severe menstrual disturbances in exercising women: confirmation using daily hormone measures / M. J. De Souza, R. J. Toombs, J. L. Scheid [et al.] // Hum. Reprod. – 2010. – Vol. 25 (2). – P. 441–450.

14. Jurczyk, M. Ocena wpływu wysiłku fizycznego na zaburzenia cyklu menstruacyjnego u sportswomenek i pozostałych kobiet / M. Jurczyk, A. Borawska // Gin. Prakt., – 2010. – №1. – P. 20-22.

15. Menstrual cycle disorders in female volleyball players / M. Wodarska, J. Witkoś, A. Drosdzol-Cop, J. Dąbrowska-Galas, M. Hartman, V. Skrzypulec-Plinta // J. Obstet. Gynaecol. – 2013. – № 33 (5). – P. 484-488.

УДК 796.05

## **КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ**

**Давыдова О.С., канд. пед. наук, доц., Мжельский М.В., преподаватель,  
Шиповская В.В., ассистент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра  
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В современном спорте высших достижений, с большим ростом физических нагрузок в период подготовки к соревнованиям, на первый план встает вопрос о своевременной квалифицированной помощи для спортсменов, нуждающихся в реабилитации после перенесенных травм и операций опорно-двигательного аппарата, а также для профилактики спортивного травматизма и предупреждения развития перенапряжения мышц и связок. Использование таких видов квалификационной помощи, как кинезиотейпирование, не только снижает возможность травмирования, но и может повышать функциональные возможности некоторых, ослабленных звеньев опорно-двигательного аппарата.

*Ключевые слова:* реабилитация, травма, спортивная травма, тейп, тейпирование, кинезиотейпинг, восстановление.

## **KINESIOTAPING AS A MEANS OF REHABILITATION FOR ATHLETES**

**Davydova O.S., cand. of pedag. science, associate prof.,**

**Mzhelskiy M.V., teacher, Shipovskaya V.V., assistant**

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* In modern sports of the highest achievements, with a large increase in physical activity during the preparation for competitions, the question of timely qualified assistance for athletes in need of rehabilitation after injuries and operations of the musculoskeletal system and also for the prevention of sports injuries and prevention of the development of overstrain of muscles and ligaments comes to the fore. The use of such types of qualified assistance as kinesiotaping not only reduces the possibility of injury, but also can increase the functional capabilities of some weakened parts of the musculoskeletal system.

*Key words:* rehabilitation, injury, sports injury, taping, kinesiotaping, recovery.

*Актуальность.* Тема является актуальной на данный момент, поскольку кинезиотейпирование – действующая и хорошо зарекомендовавшая себя безлекарственная методика для снятия боли, нормализации кровообращения и ускорения реабилитации при различных мышечных и суставных травмах и патологиях опорно-двигательного аппарата у всех возрастных групп. При правильном использовании методики, использовании качественных кинезио тейпов удастся достичь отличных результатов. Среди специалистов, используют методику кинезиотейпирования в лечебной и спортивной практике.

*Цель работы:* выявить эффективность использования кинезиотейпирования, как средство реабилитации студентов-спортсменов.

*Задачи:*

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Проведение опроса у спортсменов студентов сборных команд СПбГПУ им. Петра Великого;
3. Определить наиболее оптимальное использование кинезиотейпов.

*Методы исследования:* теоретический анализ спортивной литературы, моделирование, наблюдение, беседа.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Статистическая обработка результатов исследования.

Кинезиотейпирование - это терапевтический процесс, который включает в себя нанесение специального эластичного пластыря на поврежденные участки тела. Этот высокоэффективный пластырь уменьшает боль, улучшает кровообращение и способствует интенсивному заживлению.

Название "Кинезио" происходит от кинезиологии, науки, изучающей связь тела с эмоциональными и психическими процессами. Кинезиология

также включает в себя последние достижения в области нейрофизиологии, психологии и физиологии. Кинезио тейп был разработан почти полвека назад японским доктором Кензо Касе.

Его специфические свойства обеспечивают мышцам и связкам постоянную поддержку, ускоряют их самовосстановление без применения медицинских препаратов- таблеток, мазей. Первоначально кинезиотейпирование использовалось профессиональными спортсменами в качестве альтернативы различным обезболивающим при травмах мышц, суставов и связок. Тейпы активно используются в таких отраслях медицины как:

- травматология;
- педиатрия;
- лимфология;
- спортивная физиотерапия;
- гинекология;
- неврология.

Чаще всего кинезиотейпирование применяют в следующих случаях:

- артриты, остеохондрозы, артрозы;
- сколиозы, грыжи, прочие болезни опорно-двигательного аппарата;
- ушибы, гематомы, растяжения и другие виды травм.

Основным качеством кинезиотейпирования является то, что процедура наложения достаточно проста, а сам по себе тейп никак не ограничивает движения пациента.

#### *Принцип действия и эффекты от применения*

Кинезио-ленту приклеивают к поврежденному участку тела и оставляют там на некоторое время. Примерный срок - от 3 до 5 дней, в некоторых случаях используется пластырь с усиленной клеевой основой, который может длиться целую неделю. На ленту наносится специальный гипоаллергенный акриловый клей, который начинает работать при контакте с кожей, не оставляя следов, аллергических реакций и неприятных запахов. В этом и заключаются преимущества кинезиотейпирования – негативных эффектов нет, лечение получается удобным и эффективным. Вы можете просто наклеить пластырь в больном месте и заниматься своими делами. Вам не придется отвлекаться на прием таблеток или растирание мази, пластырь работает все время. Кроме того, не потребуются и регулярные посещения врача. Несложные аппликации вы вполне сможете освоить самостоятельно и накладывать кинезио тейп в домашних условиях.

В процессе наложения кинезио тейпов на повреждённую мышцу или сустав используется различное натяжение ленты, благодаря чему улучшается кровообращение и моделируется мышечно-фасциальный сегмент. Поэтому кинезиотейпирование, а в особенности в сочетании с

другими методами лечения травм, обладает просто потрясающим эффектом:

- уменьшает болевые ощущения;
- снимает отёчность на повреждённом участке;
- способствует локализации воспалительного процесса и, впоследствии, его полной ликвидации;
- принимает на себя часть нагрузки, оказываемой на повреждённую мышцу или сустав.

Правильно наложенный пластырь оказывает терапевтическое действие на пациента уже через 20 минут после наложения. Кроме того, он не исключает возможности сочетания с другими видами лечения, например, с физкультурой или физиотерапией.

Среди других достоинств наложения кинезио тейпов можно отметить:

- эластичный пластырь, который не вызывает неудобств;
- лента сделана из хлопка - это значит, что ваша кожа будет всегда «дышать»;
- Водостойчивый материал, можно не опасаясь принимать душ; кинезио тейп прочно прилегает к месту аппликации.

Как наложить кинезио тейп: Выделяют три основных метода наложения кинезио тейпов:

- Лимфатический. Этот метод используют для того, чтобы увеличить пространство под кожей. Это улучшает циркуляцию крови, снижает воспалительные и болевые процессы.
- Функциональный. Метод необходим для нормализации работы мышцы. Кинезио тейп способен, как расслабить, так и тонизировать ее. С его помощью можно ограничить амплитуду движения.
- Укрепление связочного аппарата. Способствует укреплению связок после травмы или операции.

Также существует перечень необходимых материалов для наложения тейпа:

1. Спрей для тейпа (клей). Обладает клеевой основой, без которой невозможно проводить тейпирование суставов, так как система, накладываемая поверх поролонового бинта, не будет держаться и будет «съезжать» и тем самым не будет выполнять своего функционального назначения.

2. Поролоновая прокладка. Она наклеивается поверх нанесенного на кожу клея на тейпируемый участок, защищая от повреждений, создавая комфортное ощущение на тейпируемом участке во время любой спортивной деятельности. Поролоновые прокладки различаются по ширине (5 см и 7,5 см).

3. Ножницы для разрезания и снятия наклеенной системы тейпирования.

4. Жидкость для снятия тейпа, которую можно заменить в случае отсутствия любой спиртосодержащей жидкостью.

*Результаты исследования:*

В опросе принимало участие студенты сборных команд СПбПУ Петра Великого по волейболу и футболу в количестве 42 человек. Тестирование проводилось на основе психолого-физиологических особенностей организма каждого опрашиваемого, в том числе: личное мнение, тактильное восприятие с системой тейпирования, ощущения при занятии физическими упражнениями, когда кинезио тейп наложен на проблемный участок кожи, а также общая оценка системе тейпирования.

Студентам был предложен способ оценивания всех вариантов по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балла это очень плохо, 10 баллов отлично.

Результаты сравнительного анализа показали:

Личное мнение – 93% студентов дали положительную оценку применению кинезиотейпирования в своей практике.

Тактильное восприятие – 89% студентов отметили, приятные тактильные ощущения от использования кинезио тейпов.

Ощущения при занятии физическими упражнениями – 84% студентов высоко оценили кинезио тейпы.

Общая оценка системы тейпирования 88%.

*Выводы:*

1. Подводя итоги можно констатировать, что значимость кинезиотейпирования и его системы в современном спорте очень велика и является неотъемлемой частью восстановления людей с физическими травмами, тем самым приводя их в оптимальное физическое состояние, и при этом, не мешая заниматься спортом в полном объеме в период восстановления.

2. Результаты опроса студентов сборных команд СПбПУ имени Петра Великого, позволяют положительно оценить использование кинезиотейпирование в спортивной практике, активно использовать этот метод для реабилитации, а также предупреждать травмы.

#### *Список литературы / References*

1. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике : Методическое пособие / А. И. Ключков. – М. : РАСМИРБИ, 2009. – 140 с.
2. Основы кинезиотейпирования : учебное пособие / М.С. Касаткин. – 2018. – 76 с.
3. Солодянкина, М.Е. Кинезитерапия в медицинской реабилитации больных с плечелопаточным болевым синдромом / М.Е. Солодянкина, Е.Е. Солодянкин // Материалы III Международный научно-практический конгресс «Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины». – 2019. – С. 53-55.



УДК 633:854.434

## О ПОЛЬЗЕ КОНОПЛЯНОГО МАСЛА В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

**Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц., Ложкин А.Г., канд. с.-х. наук,  
доц., Яковлева М.И., канд. с.-х. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,  
г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассматриваются вопросы использования конопляного масла в рационе питания спортсменов.

*Ключевые слова:* спортсмены, конопля, конопляное масло, жирные кислоты, витамины, питание.

## ABOUT THE USE OF HEMP OIL IN THE NUTRITION OF ATHLETES

**Dimitriev V.L., cand. of agricult. science, associate prof.,  
Lozhkin A. G., cand. of agricult. science, associate prof.,  
Yakovleva M. I., cand. of agricult. science, associate prof.**

*Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The article discusses the use of hemp oil in the diet of athletes.

*Key words:* athletes, hemp, hemp oil, fatty acids, vitamins, nutrition.

Растительное масло употреблялось в пищу, использовалось для красоты и здоровья многие века. В зависимости от географического положения у каждого народа были свои привычные масла. На Руси это было конопляное, в Средиземноморье – оливковое, в Азии – пальмовое и кокосовое [1, 2].

Конопляное масло называют уникальным диетическим продуктом высокой биологической ценности. Этот исконно русский, невероятно полезный, но, к сожалению, не заслуженно забытый продукт испокон веков производили на Руси, где оно славилось своими целебными и питательными свойствами. Однако в 1961 г. после принятия Конвенции ООН, коноплю официально отнесли к наркотическим средствам, и были практически полностью уничтожены все её посевы. А до этого конопля в СССР выращивалась наравне с пшеницей. На сегодняшний день производство масла семян конопли всё же возрождается и этот продукт всё чаще можно встретить в магазинах. Это светло-зелёное масло со слабовыраженной кислинкой, и приятным ароматом получают из семечек конопли методом холодного или горячего отжима. Стоит отметить, что семя растения, в отличие от соцветий и листьев, не содержат каннабиола,

психотропного вещества, которое собственно и оказывает наркотическое действие [4].

Полезно масло, полученное путем холодного отжима семени. Именно такой отжим помогает сберечь полиненасыщенные жирные кислоты, что делает масло действенным средством профилактики, дает возможность сохранить комплекс микроэлементов и витаминов, чувствительных к химическим, термическим воздействиям и солнечным лучам. Конопляное масло не зря считается уникальным пищевым продуктом. Оно содержит больше ненасыщенных жирных кислот, чем остальные известные масла. Так, в нем есть линоленовая, олеиновая, а также стеариновая и пальмитиновая кислоты. Помимо этого, масло семечек конопли содержит ряд витаминов – А, группа В, Е, О, К. Также в состав данного продукта входят всевозможные аминокислоты и микроэлементы. Последние исследования доказали, что в конопляном масле также содержатся каротин, дубильные вещества и хлорофилл. Последнее вещество, которое придает маслу зеленоватый цвет, обладает противоопухолевым действием [3, 5].

Очень полезно масло для опорно-двигательного аппарата спортсменов. Масло обладает успокаивающим, противовоспалительным, слегка обезболивающим действием. Полезная альфа-линолиевая кислота, которая содержится в этом продукте, активизирует процессы усвоения кальция, что укрепляет кости. Также конопляное масло советуют использовать в терапии остеохондрозов, артрозов, ревматоидных артритов, остеопороза, при растяжениях, переломах, ушибах. Что особенно важно для спортсменов [7, 9].

Употребление масла конопли способствуют усилению защиты организма спортсменов. Этот продукт способен оптимизировать действие иммунной системы, которое направлено на предотвращение и лечение заболеваний. Также доказано, что употребление масла способно нормализовать большинство жизненных процессов в организме [6, 8].

Таким образом, использование конопляного масла в рационе питания будет способствовать здоровью и выносливости спортсменов.

#### *Список литературы / References*

1. Гурьев, А.А. Создание модели сорта безгашишной конопли с помощью полного факторного эксперимента / А.А. Гурьев, В.Л. Дмитриев // Материалы международной научно-практической конференции «Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК». Чебоксары, 2015. - С. 78-81.
2. Гурьев, А.А. Создание модели сорта безгашишной конопли с помощью генетических алгоритмов / А.А. Гурьев, В.Л. Дмитриев // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №2. - С. 748.
3. Дмитриев, В. Л. Урожайность конопли в зависимости от агротехнических приёмов возделывания / В.Л. Дмитриев, Л.Г. Шашкаров, Д.А. Дементьев, А.А. Гурьев // Вестник Казанского государственного аграрного университета. – 2016. - №4(42). - С. 29-34.

4. Димитриев, В.Л. О способах репродуцирования семян однодомных безгашишных сортов конопли среднерусского типа / В.Л. Димитриев, Л.Г. Шашкаров, А.А. Гурьев // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. - № 2 (2). – С. 17-20.

5. Димитриев, В.Л. Резервы и перспективы развития коноплеводства в Чувашской Республике / В.Л. Димитриев, Г.С. Степанов // Мат. всерос. науч. - практ. конф. «Региональные особенности аграрных отношений в России: история и современность». - Чебоксары, 2010. - С. 75-77.

6. Димитриев, В.Л. Урожайные качества семян однодомной безгашишной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева / В.Л. Димитриев, Л.Г. Шашкаров, М.И. Яковлева // Вестник Бурятской государственной сельскохозяйственной академии им. В.Р. Филиппова. - 2018. - №1 (50). - С. 8-13.

7. Димитриев, В.Л. Урожайность и качество тресты однодомной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева семян / В.Л. Димитриев, Л.Г. Шашкаров, М.И. Яковлева // Вестник Марийского государственного университета. Серия: Сельскохозяйственные науки. Экономические науки. - 2018. - Т. 4. №2 (14). - С. 31-36.

8. Шашкаров, Л.Г. Перспективы использования новых безгашишных однодомных сортов конопли для организации производства био- и нанопродуктов / Л.Г. Шашкаров, В.Л. Димитриев, А.В. Чернов, А.А. Гурьев // Вестник Казанского государственного аграрного университета. - 2016. - №3 (41) .- С. 58-62.

9. Шашкаров, Л.Г. Технологические свойства волокна однодомной конопли сорта Диана в зависимости от норм высева и посевных качеств семян / Л.Г. Шашкаров, В.Л. Димитриев, М.И. Яковлева // Вестник Марийского государственного университета. Серия: Сельскохозяйственные науки. Экономические науки. - 2018. - Т. 4. № 2 (14). - С. 77-83.

УДК 796.894

## **ВЛИЯНИЕ АУДИО ЭФФЕКТОВ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ПАУЭР-ЛИФТЕРОВ**

**Иванова М.М., канд. пед. наук, Бобров А.Д., студент**  
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,  
г. Барнаул, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассмотрены основные аспекты влияния аудио эффектов на тренировочный процесс спортсменов пауэрлифтеров, а также влияние болельщиков на спортивный результат пауэрлифтеров.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, тренировочный процесс, аудио эффект, соревнование, болельщики.

## **THE INFLUENCE OF AUDIO EFFECTS ON THE RESULT OF THE TRAINING PROCESS OF POWER-LIFTER ATHLETES**

**Ivanova M.M., cand. of pedag. science, Bobrov A.D., student**  
*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia*

*Brief abstract.* The article considers the main aspects of the influence of audio effects on the training process of power lifters, as well as the influence of fans on the athletic performance of power lifter athletes.

*Keywords:* powerlifting, training process, audio effect, competition, fans.

В современной практике тренировочного процесса разработан и внедрен широкий арсенал методик, способствующих повышению эффективности занятий. Наиболее известными являются работы Т. Мак Каллоу, В.Н. Плехова, Ф.К. Хэтфилда, С.А. Чередниченко и др. Однако, несмотря на изобилие научно-методического сопровождения в теории и практике пауэрлифтинга остаются слабо освещенными вопросы психологического сопровождения тренировочного процесса [1, 3, 4, 6]. Для успешной подготовки спортсмена разного уровня очень важна психо-эмоциональная составляющая [2]. Происходящие в мире события, а именно пандемия, показали, что спортсмен, участвующий в соревнованиях после большого перерыва не всегда способен справиться с эмоциональным напряжением. Например, в условиях карантина, вызванного COVID-19 и всеми ограничительными мерами, многие спортсмены были вынуждены тренироваться в условиях самоизоляции, по окончании которой выступления при зрителях для многих оказалось сопряжено с психологической проблемой. Более того, ряд спортсменов, обычно выступающих при поддержке болельщиков, оказались на соревнованиях при пустых зрительных трибунах. Спортсмен-пауэрлифтер при подготовке с очередному подходу на соревнованиях, как правило, максимально сосредоточен, и конечно, проще всего это сделать в тишине, без активной поддержки зрительских трибун. В то же время, поддержка зрителей важна, как одобрение того или иного успешно выполненного упражнения [5].

Решение данной проблемы, на наш взгляд, может быть связано, например, за счет использования аудио эффектов, имитирующих присутствие зрителей на тренировках. Когда шумовые эффекты будут сопровождать действия спортсмена на протяжении всего процесса подготовки. Причем, целесообразно использовать не только звуки одобрения, поддержки, восторга но и досады, разочарования, даже освистывания и неприличных выкриков в адрес спортсмена. Систематическое использование данной методики, в совокупности с другими приемами может способствовать наиболее эффективной подготовке. Спортсмен будет меньше отвлекаться на различные посторонние шумы, будет более сосредоточен на выполнении того или иного упражнения, что в общем и целом положительно скажется на результатах спортивной деятельности. В то же время имитация эффекта присутствия зрителя с их эмоциональной поддержкой сделает тренировочный процесс более эмоционально окрашенным и менее рутинным.

Данная методика была апробирована в тренировочном процессе ряда спортсменов-пауэрлифтеров, изъявивших желание принять участие в эксперименте. Так были сформированы две группы, состоящие из спортсменов имевших, разряды КМС и звания МС. В каждую группу входили по 15 спортсменов, регулярно занимающихся в спортивных клубах г. Барнаула. Экспериментальная группа спортсменов-пауэрлифтеров занималась в привычных условиях, но вместо традиционного музыкального сопровождения, принятого в большинстве спортивных клубов, с определенной периодичностью в различные моменты тренировочного процесса аудио-сопровождение прерывалось звуковыми эффектами, имитирующими присутствие болельщиков. Мониторинг состояния спортсменов и изучение их реакции на данное обстоятельство проводился систематически с учетом ранее обозначенного графика. В среднем замеры психоэмоционального состояния участников проводились один раз в неделю. Следует отметить, что, казалось бы, такое незначительное изменение привычного тренировочного процесса, в начале эксперимента существенно влияло на спортивные результаты. Так тест «Самочувствие, активность, настроение», разработанный В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым сотрудниками Первого Московского медицинского института им. И.М.Сеченова показал, что 80% участников чувствуют себя грустными, пассивными, обессиленными. Результаты опроса показали, что 60% участников экспериментальной группы, в течение первого месяца жаловались на то, что посторонние звуки отвлекают, не одобрительные крики зрителей зачастую снижают мотивацию. Но по истечению времени, к концу второго месяца 53% участников эксперимента вообще перестали обращать внимание на те или иные посторонние звуки. Реакция зрителей стала настолько привычной, что главный акцент в период тренировки был сделан на рекомендации тренера, правильность выполнения того или иного упражнения и достижение максимального спортивного результата. Контрольная группа спортсменов тренировалась в привычном режиме по традиционной методике, используя наиболее часто встречающиеся музыкальные произведения, как правило, рок-исполнителей. Длительность эксперимента составила 3 месяца. Окончание последнего месяца совпало со снятием ограничительных мер, касающихся возможного количества зрителей, имеющих право присутствовать на соревнованиях. Таким образом, начало соревновательного сезона началось практически в традиционном режиме, при эмоциональной реакции зрительских трибун.

Как показали итоговые результаты соревнований, участники контрольной группы жаловались на волнение и стресс, вызванные тем, что кто-то не мог справиться с эмоциональным давлением со стороны зрителей, тем, что многие участники отвыкли от повышенного внимания к ним, так как в условиях ограничительных мер, подготовка спортсменов

проводилась в режиме индивидуальных тренировок, а зачастую вообще в условиях самоизоляции. Спортсмены, осуществлявшие подготовку по инновационной методике с использованием аудио-эффектов, имитирующих присутствие зрителей, наоборот же более спокойно восприняли происходящее на соревнованиях. Подчеркивали, что зрительская реакция не только не отвлекает, а наоборот делает соревновательный процесс абсолютно привычным. Контрольное использование теста «Самочувствие, активность, настроение» показало, что 87% участников экспериментальной группы были в приподнятом настроении, чувствовали себя активными, сильными, радостными. Оставшиеся 13% находились в равнодушном состоянии к происходящей ситуации, реакция на зрителей отсутствовала. Давление, которое могло сказаться, на результате выступлений со стороны зрителей они не ощутили. На данных соревнованиях 94% участников экспериментальной группы не испытывали стресса в связи с действиями зрителей на трибунах. Контрольная группа, пройдя итоговый тест «Самочувствие, активность, настроение» показала, что 53% были подавленными, в плохом настроении, чувствовали себя слабыми. Также 34% участников контрольной группы показали, что им было все равно на зрителей и их настроение было приподнято, они чувствовали в себе силы. Оставшиеся 13% не ощутили на себе влияние зрителей, которое могло бы отразиться на результате выступления.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что предложенная методика, использования аудио-эффектов является эффективной и может быть использована в подготовительный период спортсменами различного уровня и более того, учитывая некоторые специфические особенности, может быть рекомендована к использованию в тренировочном процессе участников других видов спорта.

#### *Список литературы / References*

1. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика / Л.С. Дворкин. – Москва : Советский спорт, 2015. – 600 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 351 с.
3. Мак Роберт С. ДумаЙ! 2 / С. Мак Роберт. – Москва: Сила и красота, 2016. – 320 с.
4. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2018. – 320 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : «Олимпийская литература», 2014. – 808 с.
6. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта / А.В. Царик. – Москва : Спорт, 2018. – 1144 с.

## SPORT AND ECONOMY

**Karimova N.Kh., teacher, Askarov I.M., student,  
Abdusattorov Sh.A., student**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This material presents economic relations, sports economics, theoretical aspects and prospects for development in the field of physical culture and sports.

*Keywords:* physical education, sports economics, business, financial Resources, National economy, macroeconomics, microeconomics

We know that modern economic systems are complex conglomerates of interacting markets and businesses, each of which performs a specific function. Any enterprise or industry has its place in the system of social division of labor, meeting the needs of specific groups of consumers.

Demand from business, government, and the mass consumer is provided for both tangible goods and tangible assets – that is to say works and services that do not exist in tangible form. Accordingly, industries and enterprises that produce tangible products are classified as tangible production, while producers of intangible products are classified as intangible industries.

All the attributes of intangible production are inherent in physical education and sports - the product produced by the industry does not have a material form and object. However, this does not mean that it does not exist. The Department of Physical Education and Sports produces products such as health, longevity, entertainment, fun recreation. Like other sectors of the economy, investment in physical education and sports is affected many times over. Investment in human resources leads to an increase in initial investment. The field of physical education and sports has been integrated into its consumers and producers, its market and non-market institutions, its industry, the national and international economy. The whole set of economic relations that take place in physical culture and sports, as well as in related industries, is studied by a special science - economics of physical culture and sports.

The economics of physical culture and sports is an integral part of the set of economic sciences that studies the economic activity of individual businesses and society as a whole in order to understand and explain the nature of economic activity, to predict and regulate economic processes. More precisely, physical education and sports economics is a science that studies ways to solve practical problems that arise in the field of sports relations related to the use of material, labor, financial and other resources at the level of individual sports organizations and society as a whole.

It should be noted that the terms “physical culture” and “physical culture economics” are almost never used abroad. The complex term “sport” is used, which encompasses all the various relationships in the preparation, training, and management of sports and related activities. In Russian practice and in CIS countries, two terms are used - “physical culture” and “sport”. There is no single interpretation of these concepts, but physical culture is the systematic and varied improvement and strengthening of the human body through exercise; contributes to the growth of mass physical education and sports achievements. In other words, in our country, physical education means non-professional fitness sports and its infrastructure, the system of training amateur athletes. However, it is common to divide the sport into professional and amateur.

**Amateur sports** This is a multifaceted mass sports movement, an integral part of the system of physical education of citizens and the identification of promising and talented athletes in various sports.

**Professional sports** is a business activity, the purpose of which is to satisfy the interests of professional sports organizations, athletes who choose sports as their profession.

It is clear from the definition that physical education and sports economics as a science studies the economic relations in sports and in sports at two levels:

First and foremost, nationally and internationally;

Second, at the level of individual sports and physical education organizations, clubs, federations, and other associations with other forms of ownership and sources of funding.

Thus, the macroeconomics of sports works with consolidated, aggregate indicators, identifies trends in the development of physical culture and sports, and develops measures for state regulation of economic relations in the field of sports.

The microeconomics of sports is aimed at analyzing the economic behavior of individual entities in the field of physical culture and sports, examining the activities of individual departments.

The economics of physical culture and sports is designed to solve the following problems:

Collection and systematization of economic knowledge in the field of physical culture and sports;

Creating new knowledge and research on the economics of exercise and sports;

Identify and formulate economic problems that arise in the development of economic relations in the field of physical culture and sports, as well as show ways to solve them;

Identify trends in economic processes in domestic and foreign sports, predict their direction and dynamics;

The study of theoretical and practical aspects of the economics of physical education and sports is carried out using special methods of scientific



organization, which are often organically combined and in some cases complement each other.

In the economics of physical culture and sports, a comparative-historical method is used, which reveals the general and specific features of economic events in their historical development through comparison. The comparative-historical method allows to identify and compare the levels of development of the studied events and processes, to identify changes in them, to identify trends and patterns of development of physical culture and sports in the context of the overall development of the economy.

In the economics of physical education and sports, too, when an integral economic system is faced with the order of division into components, methods of analysis and synthesis are widely used to determine their structure, structure, as well as properties and characteristics. However, the synthesis method is also used, i.e. the addition of different elements to a single system. In particular, this is reflected in the consideration of the economy of physical culture and sports as an integral part of the market economy as a whole and the system of measures for state regulation of sports relations is interrelated with the general concept of state regulation of economic processes in the country and is an integral part of it.

Along with other methods in the field of physical education and sports economics, the method of scientific obstetrics is also used, in which the object of research gets rid of a private, sometimes random, short-term, unique and important, permanent, usual. For example, if the price of T-shirts goes up, fewer people will buy them. The same can be said for sneakers, lemonade or sandwiches. Judging by the type of product, we can conclude that this phenomenon has the property of regularity, that is to say applies to all products.

In the economics of physical education and sports, graphs, tables, and charts are often used to depict trends and patterns. With their help it is convenient to conduct economic analysis of certain processes, to establish relationships between events, to use mathematics and information and computer technologies.

The development of world civilization leads to an increase in human leisure time and, accordingly, the development of sectors of the economy that meet human socio-cultural needs. Today, the laws of development of the socio-cultural sphere are studied by specialists in various fields of knowledge - philosophers, cultural scientists, teachers, doctors, economists. Naturally, the processes of development of the socio-cultural sphere in modern conditions require a deep economic understanding. In short, the term "sport" has a slightly different meaning - it is a professional and commercialized system that produces more athletes and coaches, that is to say people who are more professionally trained than athletes.

### *References*

1. Kasimova, D.S. Management theory / D.S. Kasimova – T: TDIU, 2011. - 340 p.
2. Nabiullin R.X. Textbook "Physical Education and Sports Management". Certificate of Passing the Coordinating Council number №303-014 and dated April 21, 2016. I and II TOM.
3. Maxkamova, M.A. Innovation management. Study guide / M.A. Maxkamova. - T: Science and Technology, 2013.

УДК 796 : 61

## **MENTAL STRESS DURING SPORTS ACTIVITIES**

**Karimova N.Kh., teacher, Khasanova I.K., student,  
Elmuradova M.U., student**

*National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* In this article, Athletes will learn about the use of internal mood management techniques that emerge during the competition, as well as to increase the athlete's morale at the start of the competition, to control the activity of the nervous system, do not get used to mental fatigue and mental training by sports professionals and sports psychologists to achieve more active participation during the competition.

*Keywords:* athletes, sports psychologist, mental training, stress.

Since gaining independence, the Republic of Uzbekistan has been actively participating in world championships and international Olympic Games. Therefore, in recent years, many sports are developing rapidly in the country. Nowadays, the psychological preparation of athletes for sports competitions is a multi-stage, difficult and creative-educational process, which is carried out in different ways. There are also a variety of ways to mentally prepare athletes for exercise, sports competitions, winning competitions, setting new records in educational, pedagogical and practical activities.

We all know that there is definitely stress in everyone's life. This can happen in a variety of situations. Stress never chooses an age, gender. Even young children can be stressed. This situation is also observed in our athletes. This can have a very negative effect on their psyche, especially if they do not show good results in the competition process or get a trauma during training. Athletes may also leave the sport in these situations. To prevent this from happening, it will be necessary to increase the number of sports psychologists and develop their skills and abilities. Not taking a stressed person out of stress for a certain period of time will affect their health. Stress is higher in women than in men. The main reason for this is that women are more sensitive than men. Therefore, it would be advisable to train them first and foremost based on exercises that are free and familiar to them.

Researchers have identified a number of important factors that contribute to emotional stress.

These factors are:

- failure in sport.
- exercises and low results in previous competitions
- feeling physically unwell.
- Impartiality of judges
- excessive excitement
- not sleeping well before a race or for a few days
- reaction of audience

Because of many important factors like this, the athlete may suffer strong mentally strain which is stress.

Therefore, sports professionals and coaches should pay special attention to the psychological preparation of athletes for the competition and the prevention of severe stress. To do this, they are required to have a thorough theoretical and practical knowledge of the stages of mental preparation of the athlete for the competition. Athletes should be instructed on the goals and objectives of their participation in the competition, the reasons, nature and clear purpose of the athlete's participation in the competition, and the social significance of the victory. It is also important doing additional training which is needed to build skills and competencies, to plan the activities of the athlete during the competition, to pay attention to the development of mental qualities, to increase the tactical and technical mental readiness of the competition and to create special obstacles that do not rise in order to mentally prepare the athlete for the competition. In addition to giving the athlete an understanding of the use of internal mood management techniques that emerge during the competition, sports professionals and sports psychologists are encouraged to train the athlete at the start of the competition to control mood, nervous system function, mental fatigue, and to be more active during the competition and preparatory training should be conducted. At the same time, Strong mentally strain which is stress can be eliminated which an athlete may face at the beginning of an important competition. In essence, stress is a state of intense and long-lasting psychological distress caused by intense emotional stress on the nervous system of human. Stress causes pressure, tension and tension in the human body. Exceeding the optimal level of stress has a negative impact on human activity, physical and psychological state. Therefore, it is important for each athlete to determine the optimal level of stress during the competition, so that the athlete can achieve the desired positive result.

#### *References*

1. Azizxo'jayeva, N.N. Pedagogical technologies and pedagogical skills / N.N. Azizxo'jayeva. - T. : Publication of the Literary Fund of the Writers' Union of Uzbekistan yoti, 2006. – P. 106.

2. Aripov, M., Begalov, B., Begimkulov, I., Mamarajabov, M. Information technologies. – T.: Noshir, 2009. – P. 368.
3. Belorusova, V.V. Pedagogy / V.V. Belorusova, I.N. Resheten - T. : Teacher, 1983. – P. 191-193.
4. Bobur, Z.M. Boburnoma. - T.: Academy of Sciences of Uzbekistan publishing house, 1960. – P. 432.
5. Boymurodov, N. Applied psychology / N. Boymurodov. - T. : Yangiasravlodi, 2009.
6. Eshnazarov, J. History and management of physical culture /J. Eshnazarov. - T. : Fan and technology, 2008. - P. 388.
7. Ibn Sino. Laws of Medicine. – T. : Medicine. – P. 135.
8. Ibragimov, H. Educational psychology: a textbook / H. Ibragimov, Y. Yuldashev, H. Voimirzaev. - T.: Publication of the National Society of Philosophers of Uzbekistan, 2007. – 404 p.

УДК 796.386

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

**Кобылянский Д.М., канд. техн. наук, доц.**  
*ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический  
университет имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассмотрены различные психо-эмоциональные состояния спортсменов с разным опытом и квалификацией в настольном теннисе в процессе их выступления на соревнованиях различного уровня. Описаны исследования в области изменения психологического состояния спортсменов разных групп во время тренировок и на соревнованиях. Приведены результаты исследований, полученные в процессе наблюдений за спортсменами на соревнованиях различного уровня.

*Ключевые слова:* настольный теннис, психо-эмоциональное состояние, волнение, напряжение, стресс.

## **DETERMINATION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ATHLETES IN TABLE TENNIS**

**Kobylanski D.M., cand. of tech. science, associate prof.**  
*Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,  
Kemerovo, Russia*

*Brief abstract.* The article considers various psycho-emotional states of athletes with different experience and qualifications in table tennis in the process of their performance at competitions of various levels. The article describes the research in the field of changes in the psychological state of athletes of different groups during training and at competitions. The results of research obtained in

the course of observations of athletes at competitions of various levels are presented.

*Key words:* table tennis, psycho-emotional states, excitement, tension, stress.

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности [1].

На сегодняшний день психо-эмоциональное состояние спортсмена перед стартом и непосредственно во время выступления на соревнованиях остается актуальной проблемой во всех видах спорта.

Следовательно, типологические свойства нервной системы и темперамента в спортивной деятельности являются тем фактором, который определяет индивидуальные пороги чувствительности спортсменов к соревновательному стрессу, направление и степень его влияния на уровень достижений спортсменов [2]. Целью данного исследования является выявление психо-эмоционального состояния спортсменов с различным опытом и квалификацией в настольном теннисе во время тренировочного процесса, а также во время соревнований и оценить психологическую готовность спортсмена.

Психологическое сопровождение – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [3]. В этой связи немаловажным фактором совершенствования подготовки является характеристика вида спорта, психолого-педагогическому анализу которого посвящены труды исследователей [4-7].

В спортивных играх, как указывают специалисты [8], проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, психомоторные, коммуникативные, эмоциональные, волевые и нравственные. Эти свойства в настольном теннисе, помимо технико-тактических действий, играют важную роль в процессе подготовки спортсменов. Во время тренировочного процесса, а, особенно, при выступлениях на соревнованиях различного уровня психологическое состояние спортсмена меняется в разные стороны, т.е. оно улучшается при правильном выполнении определенных технических элементов или ухудшается, когда происходят какие-то сбои в технике спортсмена.

Были проведены исследования с участием ряда спортсменов в настольном теннисе во время тренировочного процесса и во время выступления на соревнованиях различного уровня. Психические свойства и эмоциональное состояние спортсменов анализировалось по таким

факторам как: внешняя нервозность, суетливость, четкость технико-тактических действий, а также учащения пульса, потливость и т.п.

Наблюдения проводились в течение более чем десяти лет педагогами, опытными спортсменами-теннисистами, тренерами. Исследованиям подверглись более ста спортсменов в процессе тренировок и на соревнованиях различного уровня от городских до региональных.

Как показали исследования, психологическое состояние теннисистов в начале и в конце встречи можно разделить на две группы:

- состояние сильного волнения, стресса и напряжения, в процессе всего выступления;
- состояние незначительного волнения и напряжения, а порой и отсутствие последнего.

Такое психологическое состояние может проявляться как у спортсменов начальной подготовки, так и у спортсменов высокого уровня.

В первую исследуемую группу, в основном, вошли спортсмены, которые начали заниматься настольным теннисом совсем недавно и в силу своей неопытности не в состоянии держать себя в руках. В этой группе встретились и спортсмены высокого уровня, которые на протяжении всего времени своих выступлений не смогли подавить свое волнение при встрече с равным или более сильным соперником. Они могут находиться в состоянии сильного стресса, волнения и напряжения, даже если встреча складывается в их пользу. Данные признаки могут появиться в результате: неудачного начала партии; определенной мышечной зажатости; непривычной игровой атмосферы во время матча; чрезмерной ответственности, которая ложится на спортсмена во время игры.

Во вторую группу вошли спортсмены со сниженным порогом психологического волнения и напряжения. В данную исследуемую группу вошли спортсмены, у которых с самого начала занятий настольным теннисом психологическое волнение и напряжение снижено, и это дает им свободу действий за столом во время матча. Если же говорить о спортсменах высокого уровня, то, как показывает практика, они выступают на любых соревнованиях стабильнее из-за меньшего волнения, чем теннисисты первой группы.

Проанализировав эти две группы, можно сделать вывод, что психо-эмоциональное состояние и напряжение спортсменов первой исследуемой группы, как правило, закладывается подсознательно в самом начале их профессионального развития в настольном теннисе. В процессе повышения уровня мастерства спортсмена и выступлениях его на соревнованиях при определенных условиях (комфортная атмосфера выступления, удобный соперник, низкий уровень соревнований по отношению к уровню самого теннисиста) психо-эмоциональное состояние этого спортсмена может повыситься, а напряжение в мышцах, скованность

и стресс за столом уменьшится и теннисист сможет выступить лучше, чем на соревнованиях более высокого уровня.

Спортсмены второй группы выглядят более предпочтительно, чем первой, ввиду того, что на них действует меньше внешних факторов. Установлено, что теннисисты этой группы проводят встречу более спокойно и менее зажато, чем спортсмены первой группы, что может благоприятно повлиять на исход в концовке напряженного матча. Также при анализе выступлений этой группы на соревнованиях был выявлен небольшой минус. Спортсмены начинали допускать незначительные ошибки из-за своей расслабленности во время матча, что в последствие иногда негативно сказывалось на результате встречи.

#### *Список литературы / References*

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Джандаров, Д. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов-единоборцев / Д. Джандаров, Э. Липинский, Ф. Липинский // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез.докл. Междунар. конгр. - Москва, 1998. - Т. 2. - С. 368-369.
3. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник [и др.]; под общ.ред.Л.Г. Уляевой. — Москва : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 236 с.
4. Босенко, Ю.М. Особенности переживания состояния фрустрации у спортсменов / Ю.М. Босенко // Рудиковские чтения: материалы V Междунар.науч. конф. психологов физической культуры и спорта, Москва, 2-5 июня. 2009 г. / ред. совет: А.Н.Блеер [и др.]. – Москва, 2009. – С. 295–297.
5. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 232 с.
6. Родионов, А.В. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2009. - № 2.
7. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.
8. Педагогика физической культуры и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович [и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

УДК 796.034

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ИНСТИТУТА ИСКУССТВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Красильникова Н.В., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Уфимский государственный институт искусств  
имени Загира Исмагилова», г. Уфа, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье говорится об определении уровня здоровья по показателям функционального состояния, физического развития, физической подготовленности студентов.

*Ключевые слова:* дистанционное обучение, уровень здоровья, тестирование.

## **DETERMINATION OF THE HEALTH LEVEL OF STUDENTS OF THE 3rd COURSE OF THE INSTITUTE OF ARTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING**

**Krasilnikova N.V., senior lecturer**

*Ufa State Institute of Arts named after Zagir Ismagilov, Ufa, Russia*

*Brief abstract.* The article talks about determining the level of health by indicators of functional state, physical development, physical fitness of students.

*Key words:* distance learning, health level, testing.

*Введение.* Вопросы здоровья и оздоровления средствами физического воспитания интересны были во все времена [1] и стали особенно актуальными в настоящее время. Условия пандемии коронавирусной инфекции заставили обучающихся в Уфимском государственном институте искусств имени Загира Исмагилова находиться в самоизоляции и обучаться дистанционно из-за чего их двигательная активность резко снизилась. До пандемии процесс обучения дисциплине «Физическая культура» имел 3 составляющие: практические физкультурные занятия, методико-практические занятия и теоретические занятия. На 3 курсе практические физкультурные занятия по физической культуре составляли не менее трети годового количества часов. Кроме того, внеаудиторная физкультурно-оздоровительная работа в вузе позволяла обучающимся дополнительно заниматься доступными видами физкультурно-спортивной деятельности и решать личные оздоровительно-рекреационные задачи. В условиях дистанционного обучения полноценная двигательная активность практически невозможна.

Вопрос о том, изменяется ли уровень здоровья обучающихся от способа организации обучения по дисциплине «Физическое воспитание. Физическая культура» - цель двухэтапного исследования. Цель первого этапа исследования - определить уровень здоровья студентов 3 курса института искусств в условиях дистанционного обучения в течение осеннего семестра. Цель второго этапа – определить состояние уровня здоровья тех же студентов 3 курса в конце учебного года.

*Методика и организация исследования.* Первый этап. Определение уровня здоровья обучающихся разных специальностей на 3 курса УГИИ им.З.Исмагилова проводилось конце декабря 2020 г. в городе Уфе. Применялись педагогические и математические методы исследования.



Всего в исследовании приняли участие 57 обучающихся юношей и девушек в возрасте 19-23 лет. Обучающиеся дистанционно отвечали на 10 вопросов о личных показателях их функционального состояния, физического развития, физической подготовленности, таким образом, применялась комплексная оценка уровня физического здоровья [2; 3]. Под онлайн-руководством преподавателя обучающиеся проводили самостоятельно личные морфофункциональные измерения и функциональные тесты, личные результаты записывались [4]. По каждому результату определялась соответствующая ему оценка в баллах от 1 до 10. Баллы суммировались, затем вычислялся средний балл, который характеризовал уровень здоровья (от очень высокого до очень низкого). В качестве диагностического инструмента использовалась методика оценки уровня физического здоровья по авторской методике Г.Л. Апанасенко [1].

*Объективно выявлено и установлено следующее:* очень высокий уровень здоровья (5 баллов и выше) не отмечен ни у кого; высокий уровень здоровья (4,0-4,9 баллов) отмечен у 11 обучающихся (19,3%); средний уровень здоровья (3,0-3,9 баллов) – у 35 обучающихся (61,4 %); низкий уровень здоровья (2,0-2,9 баллов) – у 11 обучающихся (19,3 %); очень низкий уровень здоровья (1-1,9 балла) не отмечен ни у кого.

Уровень здоровья определялся у студентов по состоянию на момент тестирования, в конце учебного семестра, в декабре. Эти результаты являются исходными. Последующее тестирование будет проведено с этими же обучающимися в конце учебного года, в мае, что позволит сделать окончательные выводы о влиянии дистанционного обучения на уровень здоровья студентов.

*Выводы:*

1. Описанные результаты являются первоначальной информацией для последующего исследования.
2. Дальнейшее исследование зависимости уровня здоровья обучающихся от способа организации обучения по дисциплине «Физическое воспитание. Физическая культура» является перспективным.

#### *Список литературы / References*

1. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб, Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Апанасенко, Г.Л. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). 2000. – С. 36-40.
3. Гандельсман, А.Б. Исследование функций человеческого организма / А.Б. Гандельсман. – Москва : «Физкультура и спорт». – 1973.
4. Красильникова, Н.В. Самостоятельная оценка личного физического развития, функционального состояния, физической работоспособности и личного здоровья : методические рекомендации / Н.В. Красильникова.- Уфа : УГАИ им. З. Исмагилова, 2008. – 32 с.

УДК 796.012:612.1

## **ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ МЕНТАЛЬНОМ СТРЕСС-ТЕСТЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СО ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ**

**Колесникова О.Б., канд. биол. наук, доц.**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассматривается влияние ментального теста на показатели сердечно-сосудистой системы у слабовидящих обучающихся. Установлено, что частота сердечных сокращений и артериальное давление реагируют на «счёт в уме» существенным увеличением значений. Отмечено, что у школьников, имеющих дополнительную физическую нагрузку, физиологическая реакция на арифметический стресс-тест менее выражена, чем у контрольной группы.

*Ключевые слова:* слабовидящие, сердечно-сосудистая система, арифметический стресс-тест, двигательная активность.

## **STUDY OF CARDIOVASCULAR SYSTEM INDICATORS AT MENTAL STRESS TEST IN SCHOOLCHILDREN WITH VISUAL PATHOLOGY DISEASES**

**Kolesnikova O.B., cand. of boil. science, associate prof.**  
*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The article considers the influence of the mental test on the cardiovascular system indicators in visually impaired students. It was found that the heart rate and blood pressure respond to "counting in the mind" with a significant increase in values. It is noted that the physiological response to the arithmetic stress test is less pronounced in schoolchildren who have additional physical activity than in the control group.

*Key words:* visually impaired, cardiovascular system, arithmetic stress test, motor activity.

*Актуальность.* Актуальным вопросом настоящего времени предстает проблема снижения параметров здоровья обучающихся, что неизменно ведет к сокращению численности практически здорового молодого поколения. Проблема здоровья обучающихся представляется исключительно злободневной на современном этапе развития общества. Здоровье подрастающего поколения сегодня, определяет перспективы функционального состояния последующих поколений. Функционирование и регуляция организма дает предпосылки для овладения молодежью умениями, навыками и знаниями более широкого спектра. Причем,

требования к обучающимся возрастают, и выражаются в повышении интеллектуальных, душевных, эмоциональных и физических трат. В то же время, возможные патологии приводят к тому, что приходится платить более высокую «физиологическую цену» [5, 6].

Стресс-тесты представляют собой масштабно применяемые методы моделирования обратной связи в исследованиях психофизиологических реакций. Одним из числа самых валидных тестов с наиболее лучшим уровнем надежности считается выполнение математических действий в уме. В литературных источниках обнаруживается множество различных ментальных стресс-тестов, но в то же время имитация эмоционально-психологической напряженности сложно подчиняется унифицированию, что в свою очередь затрудняет квантитативность анализа, полученных результатов [1, 2]. Вследствие этого, проблема изучения функциональных показателей при проведении ментального теста представляет собой актуальную проблему [3].

При классификации патологий слабовидящих школьников основными заболеваниями считаются амблиопия и нервно-зрительные аномалии. При данных заболеваниях изменения функций возникают не только в сетчатке глаза, но и на уровне зрительных путей и центров в коре мозга, что приводит к ослаблению остроты зрения, сбою контрастной чувствительности, и как следствие снижению двигательной активности. При установлении причин, оказывающих влияние на нормальное воспроизведение двигательных актов при зрительных патологиях, представлении особенностей реакции организма на дефект сенсорной функции в состоянии зрительной депривации, возникает необходимость подбора средств и методов для реализации психолого-педагогического контроля и сопровождения. Поток нервных импульсов по афферентным путям, поступающих от органов чувств в центральную часть нервной системы играет существенную роль при выполнении двигательных актов. Поэтому моторная функция слабовидящих значительно зависит от компенсаторных перестроек в организме [4].

*Цель:* изучить изменение параметров сердечно-сосудистой системы при арифметическом стресс-тесте с учетом различной двигательной активности у слабовидящих старшеклассников.

В исследовании приняли участие 38 слабовидящих подростков в возрасте 16-18 лет, имеющих амблиопию разного генеза и заболевания зрительного аппарата различных форм зрительной патологии, полностью слепые обучающиеся участия в исследовании не принимали. Из числа обследуемых были сформированы две группы – экспериментальная (n=17) и контрольная (n=21). Обучающиеся обеих групп занимались адаптивной физической культурой в рамках школьной учебной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а для экспериментальной группы проводились дополнительные занятия в спортивной секции.

Опытно-экспериментальной базой явилась БОУ "Чебоксарская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ" Минобразования Чувашии.

Старшеклассники обеих рассматриваемых групп занимались физкультурой согласно учебной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, а обучающиеся экспериментальной группы получали дополнительную двигательную нагрузку в секциях по спортивным играм. Тренировки проводились два раза в неделю и включали разминку, игру в волейбол и футбол по правилам, адаптированным для лиц с ограниченными возможностями здоровья, заминку.

Для проведения данного исследования было выбрано два показателя деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС): осуществлялась регистрация показателей частоты сердечных сокращений и артериального давления. Согласно методике, исследование осуществлялось в помещении с комфортной температурой, без посторонних звуковых раздражителей, в одно и то же время суток. Методика проведения включала трехкратную фиксацию показателей деятельности ССС:

1. осуществлялась регистрация в положении лежа в течение 10 минут до ментального стресс-теста;
2. во время выполнения арифметических вычислений (10 минут);
3. в течение 10 минут после окончания математических действий (восстановительный период).

В соответствии с условиями ментального стресс-теста участниками эксперимента производились вычисления в уме – последовательное вычитание цифры «7» из заданных трехзначных чисел. По окончании каждой минуты испытуемые должны были называть последнюю вычисленную цифру, затем им предъявлялась следующая цифра. До начала исследования школьники были проинструктированы о выполнении задания на точность и быстроту.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Результаты, полученные в ходе исследования сердечно-сосудистой системы при ментальном тесте приведены в табл.

Таблица – Показатели состояния сердечно-сосудистой системы

Группа	ЧСС, уд/мин (покой)	САД, мм рт.ст. (покой)	ДАД, мм рт.ст. (покой)	ЧСС, уд/ мин (счёт)	САД, мм рт.ст. (счёт)	ДАД, мм рт.ст. (счёт)	ЧСС, уд/мин (восст.)	САД, мм рт.ст. (восст.)	ДАД, мм рт.ст. (восст.)
1	72± 1,1	118± 1,2	71± 0,9	81± 1,3	123± 1,3	75± 1,1	72± 1,4	119± 1,5	72± 1,2
2	79± 0,9	122± 0,8	78± 1,1	89± 1,5	129± 1,1	84± 0,9	80± 1,3	122± 0,9	79± 1,4

*Заключение.* При осуществлении оценки полученных результатов выявляется прирост в величины ЧСС при ментальном стрессе при сравнении с показателями в состоянии покоя. На этапе восстановления обнаружено возвращение параметров ЧСС к первоначальным цифрам в покое. Кроме того при стрессе произошло повышение показателей АД, которые также вернулись к исходным показателям в восстановительный период. Установлено, что у слабовидящих старшеклассников, занимающихся дополнительно спортом, состояние ССС и ее ответная реакция на арифметический стресс-тест, сопровождается достаточно эффективной реализацией, что говорит о лучшей степени функционирования сердечно-сосудистой системы.

#### *Список литературы / References*

1. Димитриев, Д.А. Вариабельность сердечного ритма и артериальное давление при ментальном стрессе / Д.А. Димитриев, Е.В. Саперова // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2015. – Т.101. - № 1. – С. 98-107.
2. Димитриев, Д.А. Исследование вариабельности сердечного ритма при арифметическом стресс-тесте / Д.А. Димитриев, Е.В. Саперова, А.А. Крышкова // Актуальные проблемы биологии. Мат. II Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Чебоксары, 2012. – С.191-193.
3. Иванова, А.А. Гендерные отличия функционирования системы кардиорегуляции при ментальном стрессе/ А.А. Иванова // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки. – 2017. – №9(48). – С. 10-14.
4. Колесникова, О.Б. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние детей-инвалидов / О.Б. Колесникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2019. – С. 363-367.
5. Пегова В.О. Влияние занятий адаптационной физической культуры на социализацию лиц с ограниченными возможностями здоровья / В.О. Пегова, Ю.Н. Куракова, О.Б. Колесникова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Мат. IV Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Казань, 2018. – С.387-389.
6. Пегова, В.О. Влияние занятий адаптационной физической культуры на лиц с ОВЗ / В.О. Пегова, Ю.Н. Куракова, О.Б. Колесникова // Сб. науч. тр. молодых ученых и специалистов. – Чебоксары, 2018. – С. 478-482.

УДК 379.828

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОНЛАЙН ТРЕНИРОВОК В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ В ФИТНЕСЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**Лаврухина Г.М., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,  
г. Санкт-Петербург», Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлены результаты исследования по использованию онлайн тренировок в системе фитнеса, по их применению и направленности в период пандемии.

*Ключевые слова:* онлайн фитнес тренировка, анализ использования различных видов фитнес тренировок.

## **THE USE OF ONLINE TRAINING DURING THE PANDEMIC IN FITNESS AT THE PRESENT STAGE**

**Lavrukhina G.M., cand. of pedag. science, associate prof.**

*P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg», Russia*

*Brief abstract.* The article presents the results of a study on the use of online training in the fitness system, on their application and orientation during the pandemic.

*Key words:* online fitness training, analysis of the use of various types of fitness training.

На современном этапе развития общества особое значение приобретает осознание ценности здоровья и здорового образа жизни. В общественном сознании прочно утверждается мнение о том, что базовым условием формирования и осуществления здорового образа жизни является физическая культура [2]. Физические упражнения являются мощным средством повышения устойчивости организма к гиподинамическому режиму в повседневной жизни человека, средством профилактики заболеваний, а по отношению к жизненным перспективам являются действенным средством формирования правильных ценностных ориентиров [1]. На современном этапе стрессам и нервному напряжению подвержен почти каждый житель мегаполиса. Всё более актуальным становится поиск средств и методов преодоления стрессовых ситуаций. Анализ научно-методической литературы и исследований различных авторов [3, 4, 5, 6, 7] свидетельствует о том, что эффективными инструментами для профилактики умственных стрессов и снижения психических напряжений выступают средства и методы фитнеса.

Таким образом, актуальность изучения вопросов по использованию фитнес тренировок населением на современном этапе не вызывает сомнений. Исследование проводилось в условиях сложной эпидемиологической ситуации, сложившейся в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации. С учетом принятых государством мер и невозможностью предоставления фитнес центрами физкультурно-оздоровительных услуг в данных условиях, возникла необходимость перевода занятий в новый формат в режиме «онлайн», подразумевающий трансляцию в прямом

эфире в сети Интернет и социальных сетях (ВКонтакте, Instagram, YouTube и др.).

*Цель исследования:* проанализировать востребованность онлайн фитнес тренировок в период пандемии.

В ходе исследования изучен спектр физкультурно-оздоровительных услуг ведущих фитнес клубов города Санкт-Петербурга: Taurus-Fitness, Sportlife, Fitness House, AlexFitness, World Class, Fitness 24, GW Fitness, FitnessFamily, HappyFitness, Endorphin. В процессе изучения фитнес услуг, предоставляемых ведущими фитнес клубами г. Санкт-Петербурга в период действия государственных мер, было установлено, что онлайн тренировки были оперативно организованы сетью фитнес клубов «Alex Fitness». Таким образом, анализ онлайн тренировок, сетевых фитнес клубов «Alex Fitness» лег в основу данного исследования. Нами был проанализирован объем онлайн тренировок, предлагаемых сетью «Alex Fitness» в период установленных нерабочих дней с 28.03.2020 по 03.04.2020. Установлено, что за данный период в сети «Alex Fitness» организованы онлайн тренировки по 48 различным направлениям, которые проводили сертифицированные тренеры. Виды онлайн программ сети Alex Fitness представлены на рис. 1.

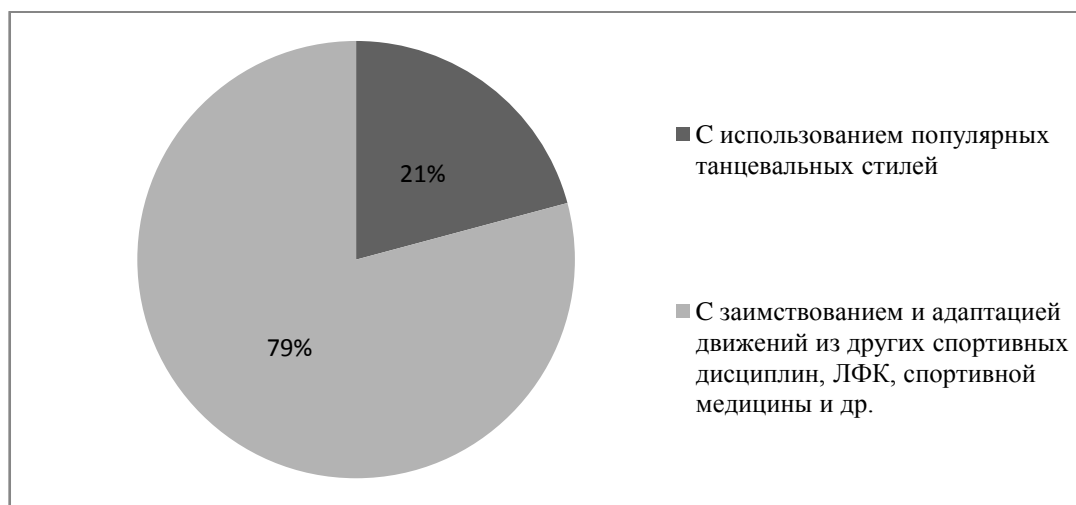


Рисунок 1 - Виды онлайн-программ сети Alex Fitness

Из всех видов различных направлений онлайн тренировок - 79% составили фитнес программы с заимствованием и адаптацией движений из других спортивных дисциплин, ЛФК, спортивной медицины и др. - от всех предложенных программ (программы первой группы занятий). 10 фитнес программ сети с использованием популярных танцевальных стилей (21%) от предлагаемых программ (программы второй группы занятий).

При этом сетью клубов «Alex Fitness» не были предложены фитнес программы с использованием циклических движений, предположительно из-за отсутствия в условиях самоизоляции необходимого специального оборудования. Кроме того, предлагаемые сетью клуба виды занятий,

разделены для взрослого и детского возраста. На долю детского фитнеса выпадает всего лишь 5 видов онлайн тренировок (10%), в то время как большое разнообразие фитнес программ предусмотрено для взрослой возрастной категории занимающихся: 43 различных вида занятий – 90% (рис. 2).

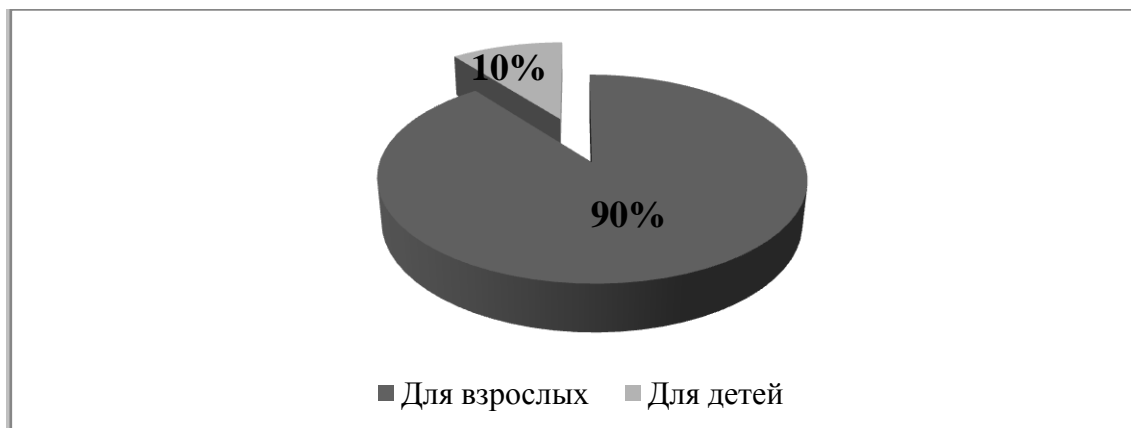


Рисунок 2 - Соотношение взрослых и детских направлений фитнеса в Alex Fitness

Первую группу занятий с заимствованием и адаптацией движений из других спортивных дисциплин, ЛФК, спортивной медицины и др. (для взрослых занимающихся) составили: 14 видов силовых тренировок – 41 % (рис. 3).

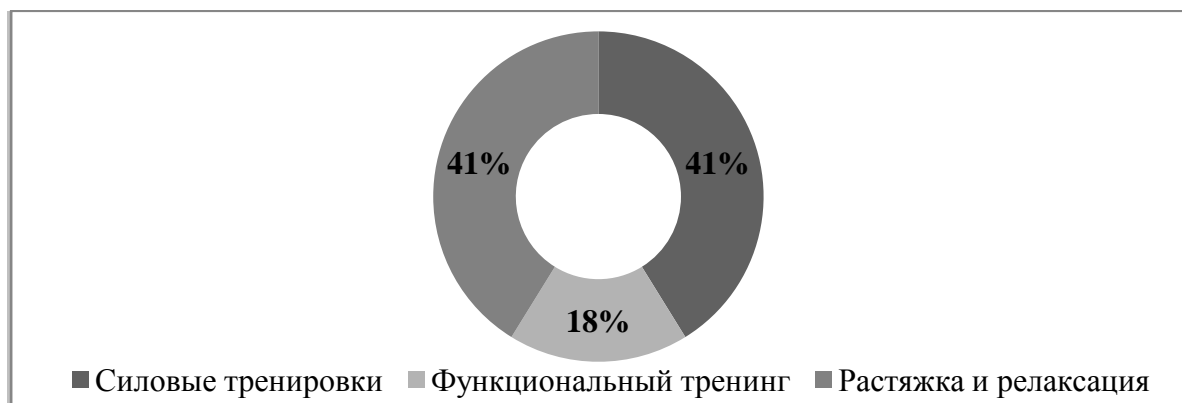


Рисунок 3 - Онлайн программы первой группы занятий

6 видов функциональных тренировок – 18%, и 14 видов занятий, направленных на растяжку и релаксацию – 41%.

Анализируя результаты, можно увидеть, что наиболее популярными наравне с силовыми тренировками являются онлайн программы, нацеленные на растяжку и релаксацию. В то же время отмечается пониженный интерес к функциональным тренировкам и танцевальным направлениям. В первую очередь это может объясняться наличием у населения стремления снизить уровень напряженности и увеличить сопротивляемость стрессовым факторам, возникающим в результате



сложившейся эпидемиологической ситуации. Это, вероятно, и обуславливает направленность онлайн программ преимущественно на взрослый контингент занимающихся, поскольку дети, находясь дома в условиях самоизоляции, не подвержены стрессам в том объеме, в каком могут быть подвержены взрослые (из-за смены формы организации труда, снижения или потери дохода, проблем со здоровьем и др.). Необходимо отметить, что большинство онлайн занятий на растяжку и релаксацию, предлагаемых сетью фитнес клубов «Alex Fitness», составляют занятия с заимствованием из восточных оздоровительных двигательных систем.

Из восточных оздоровительных видов онлайн занятий в сети «AlexFitness» наибольшим разнообразием обладают программы, включающие в себя практики йоги. Эти программы предлагаются в качестве самостоятельных видов занятий (Yoga, YogaMorning, EnergyYoga, Vinyasa Flow Yoga, Yoga Антистресс, Yoga Дыхательные Практики), а также в составе комплексных занятий на растяжку и релаксацию (Body Balance). Кроме того, элементы йоги используются в танцевальных направлениях (Body Ballet, Port De Bras), а также в детском фитнесе (функциональная тренировка на баланс с элементами йоги – для детей возраста 7-12 лет). В то же время, китайские оздоровительные методики применяются только в одном виде онлайн занятий – Chi-Gun(Цигун). Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что в настоящее время наблюдается востребованность в использовании восточных оздоровительных видов занятий в системе фитнес, а также проведение тренировки в новом формате – онлайн.

*Заключение.* Проведенное исследование позволяет говорить о разнообразии подходов к использованию онлайн тренировок в системе фитнес, что является эффективным средством поддержания физической формы населения в условиях пандемии и в качестве самостоятельных видов занятий.

#### *Список литературы / References*

1. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Лаврухина Галина Михайловна; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 23с.
2. Лаврухина, Г. М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением / Г. М. Лаврухина, А. Б. Петров; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018. - С. 97.
3. Ладыгина, Е. Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ладыгина Елена Борисовна; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2005. – 23 с.
4. Рябинин, С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рябинин Сергей Петрович; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2005. – 24 с.

5. Самсонова, Е. П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Самсонова Елена Петровна; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2010. – 23 с.

6. Састамойнен, Т. В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Састамойнен Тамара Васильевна; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2004. -58 с.

7. Томилова, С. В. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании женщин 40-50 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Томилова Светлана Васильевна; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2004. – 23 с.

УДК 796

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Латыбова Л.В., преподаватель**

*Ташкентский государственный университет востоковедения,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В статье приводится значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья молодежи для будущей активной жизнедеятельности, а также аспекты формирования физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* психология, педагогика, физическая культура, формирование физической культуры личности, спорт.

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Latibova L.V., teacher**

*Tashkent State University of Oriental Studies, Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article contains information about the importance of defining strategic objectives in the aspect of modern comprehension of the problem of strengthening and preserving the health of young people for future active life, as well as aspects of the formation of physical culture and sports.

*Keywords:* psychology, pedagogy, physical culture, the formation of a person's physical culture, sports.

*Введение.* Проблема состояния здоровья современного человека обуславливает необходимость включения молодых людей в решение вопросов, связанных с укреплением и сохранением здоровья вне

зависимости от их профессионального выбора. Значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья молодежи для будущей активной жизнедеятельности раскрыта в работах многих российских и зарубежных ученых. Переход высшей школы на Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения, формирование общекультурных и профессиональных компетенций, а также требования современной жизнедеятельности являются предпосылками для необходимости структурирования процесса обучения с учетом индивидуальных особенностей студентов, личностных качеств, способностей, их интересов и мотивации к обучению [2].

Значение физической культуры в современных условиях жизнедеятельности стремительно возрастает. Исследования ученых доказывают, что мотивация занятий физическими упражнениями людей различного возраста становится в настоящее время более устойчивой. Формирование физической культуры личности связано с различными внутренними и внешними факторами. Растет понимание того, что физическая культура способствует раскрытию не только физических, но и личностных возможностей, стимулирует личность проявлять активность, посещать спортивные мероприятия, секции по видам спорта, заниматься физическими упражнениями в свободное от работы (учебы) время.

В программах по физической культуре студентов вуза отмечено, что целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Л.И. Лубышева пишет, что в современных исследованиях все чаще отмечается, что в XXI веке станет возможно прогнозировать такие характеристики человека, как:

- способность к глобальному мышлению в сочетании со способностью к конкретным действиям;
- способность решать конфликты любого уровня с позиции ненасилия;
- креативность как способ бытия в быстро меняющемся мире;
- компетентность при решении проблем любого уровня.

Автором отмечается, что человек при таком подходе и в таком понимании и осмыслении - это человек разумный и гуманный, пылкий и деятельный, умеющий наслаждаться красотой [3].

Проблема формирования физической культуры личности является в настоящее время актуальной и приобретает в системе образования одно из первостепенных значений. Исследования последних лет доказывают, что в физическом развитии молодежи имеются серьезные проблемы. Из года в

год увеличивается количество студентов, имеющих заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата [4].

Кроме того доказано, что в настоящее время некоторые студенты безответственно относятся к сохранению своего здоровья средствами физической культуры. По мнению студентов, здоровье не выступает в качестве первостепенной ценности жизни, поскольку преобладающими являются материальные блага и успешность в карьере. Вышеизложенное вызывает необходимость актуализации формирования физической культуры личности студентов, мотивации здорового образа жизни, учета в воспитательно-образовательном процессе личностных качеств студентов, их интересов, мотивов, стремлений и готовности к здоровьесбережению.

Очевидно, что при формировании физической культуры личности важное значение приобретает ее характер, темперамент, личностные качества: целеустремленность, воля, исполнительность, ответственность, дисциплинированность. Рассматривая личность как субъекта социальных отношений и сознательной деятельности, а также как, представителя общества, свободно и ответственно определяющего свою позицию среди людей, мы предполагаем, что при формировании физической культуры личности необходим учет ряда факторов:

- индивидуальные особенности психики;
- интересы;
- уровень культуры;
- активность;
- направленность (система мотивов);
- степень осознанности отношений с миром;
- развитие самосознания;
- самооценка;
- устойчивость психических качеств;
- самореализация человека и др.

Кроме этого, зная тип темперамента, становится возможным актуализация формирования физической культуры личности и приобщения его к физкультурно-оздоровительной деятельности [1, 5]. Например, для меланхолика, выбирая методы физической культуры, следует учитывать особенности того, что это человек ранимый и склонный к постоянному переживанию различных событий. Он мало реагирует на внешние факторы и свои астенические переживания не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легкораним.

В исследованиях утверждается, что флегматик достаточно медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В

работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

Сангвиник - это живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого; если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Холерик - тип быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением, с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.

Следует также учитывать тот факт, что помимо типа нервной системы и темперамента человека на формирование физической культуры личности влияет биологический ритм жизнедеятельности, к которому ученые относят многолетние, годовые, сезонные, месячные и суточные ритмы. С точки зрения практики доказано, что при регулировании работоспособности студентов на занятиях физической культурой необходимо уделять внимание, суточным ритмам жизнедеятельности организма, соблюдая основные правила регулирования биоритмов. Учитывая график воспитательно-образовательного процесса, расписание студентов редко дает возможность проводить занятия физической культурой в соответствии с биоритмами жизнедеятельности студентов. Выделяющиеся в научной литературе подходы к определению фаз подъема и спада работоспособности человека в течение суток: подъемы - в 5, 11, 16, 20, 24 часа; спады - в 2, 9, 14, 18, 22 часа позволяют лишь обратить внимание на их существование и применять физические упражнения с их учетом только с некоторыми учебными группами.

Для формирования физической культуры личности студента, сохранения и укрепления здоровья, повышения его работоспособности необходим оптимальный режим двигательной активности. В исследованиях ученых приводится пример соотношения динамического и статического компонентов жизнедеятельности студентов в период учебной деятельности: равен 1 : 3, по энергозатратам этот показатель достигает уровня 1:1, а во внеучебное время, соответственно, 1 : 8 и 1 : 2. Нарушение режима двигательной активности студентов может вызвать различные патологии, гипокинезию (гиперкинезию).

Таким образом, формирование физической культуры личности рассматривается нами как целенаправленный процесс, характеризующийся уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-

оздоровительной деятельности и учитывающий характерологические особенности человека, его мотивацию, уровень готовности, воли, стремления быть гармонично развитым, здоровым.

*Список литературы / References*

1. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб. : ПИТЕР, 2010.
2. Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах [Текст] / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – Москва : АЙРИС-пресс, 2008.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nashaucheba.ru>
4. Лукьянец, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие / Н.В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. - 164 с.
5. Панчук, Н.С. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта / Н.С. Панчук. – 2013.

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ**

**Латыбова Л.В., преподаватель, Саттаров Т.С., преподаватель**  
*Ташкентский государственный университет востоковедения,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* В статье приводятся материалы, затрагивающие наиболее актуальные вопросы и проблемы физической культуры и спорта, влияния на организм в условиях жизни современного общества, а также предложены их практические решения.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, актуальные вопросы и проблемы, общество, современные условия жизни.

## **IMPACT OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE ON THE ORGANISM**

**Latibova L.V., teacher, Sattarov T.S., teacher**  
*Tashkent State University of Oriental Studies, Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* The article contains materials that affect the most relevant issues and problems of physical culture and sports, the impact on the body in the conditions of modern society, as well as their practical solution is given.

*Keywords:* physical culture, sport, topical issues and problems, society, modern living conditions.

*Введение.* Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической активности - это усиление функций опорно-двигательного аппарата, активизация обмена веществ. При недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно рефлекторные связи,

заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0-3,0 МДж (500-750 ккал) в сутки.

По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста.

Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционально длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию

неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Занятия физической нагрузкой повышают резервную возможность аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объема крови, артериовенозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОППС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз) и снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате снижается реакция на нейроромоны в условиях эмоционального напряжения, т.е. повышается устойчивость организма к стрессорным воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). С возрастом также происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление, в результате к 60-70 годам систолическое давление повышается на 10-40 мм.рт.ст. Все эти изменения в системе



кровообращения снижают уровень физической работоспособности и выносливости.

Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечнососудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

#### *Список литературы / References*

1. Арутюнян, Т.Г. Физические упражнения как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества / Т.Г. Арутюнян. – 2011.
2. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Авт.-сост. Г. И. Погадаев, канд. пед. наук; Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 495 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – Москва, 2010.
4. Советская система физического воспитания. / Под ред. Г. И. Кукушкина. Москва : «Физкультура и спорт», 1975.
5. Лещинский, Л.А. Берегите здоровье / Л.А. Лещинский. – Москва : «Физкультура и спорт», 1995.

## **ПРИМЕНЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Максимова Ф.В., ст. преподаватель,  
Игнатьева М.Г., ст. преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье мы говорим, что для поддержания здоровья, необходимо применение комплекса различных оздоровительных средств. Одна из них – утренняя гигиеническая гимнастика. Сегодня человечество столкнулось с различными заболеваниями, которые активно распространяются у людей с ослабленным иммунитетом. К этому результату, скорее всего, привели сидячий образ жизни, условия среды обитания, питание и то, что большинство пренебрегает физической активностью. В результате происходит нарушение многих функций организма, ослабевает иммунитет, провоцируя появление и развитие разных заболеваний, в том числе и коронавируса.

*Ключевые слова:* утренняя гигиеническая гимнастика, здоровье, коронавирус (ковид), дыхание.

## **THE USE OF MORNING PHYSICAL EXERCISES FOR THE PREVENTION OF VARIOUS DISEASES**

**Maksimova F.V., senior lecturer, Ignatieva M.G., senior lecturer**  
*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* In this article, we say that to maintain health, it is necessary to use a complex of various wellness products. One of them is morning gymnastics. Today, humanity is faced with various diseases that are actively spreading in people with weakened immune systems. This result was most likely caused by a sedentary lifestyle, environmental conditions, nutrition, and the fact that most people neglect physical activity. As a result, there is a violation of many functions of the body, weakens the immune system, provoking the appearance and development of various diseases, including coronavirus.

*Keywords:* morning hygienic gymnastic, health, coronavirus (covid), breathing.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) положительно влияет на здоровье, помогает организму перейти от состояния покоя к состоянию бодрствования, постепенному переходу к рабочему состоянию [4]. УГГ обычно состоит из физических упражнений небольшой нагрузки, которые

тонизируют организм, повышают основные процессы жизнедеятельности (дыхание, кровообращение, обмен веществ и т.д.).

Основные задачи УГГ:

- устранить последствия сна (отечность, вялость, сонливость),
- увеличить тонус нервной системы,
- усилить работу всех основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, желез внутренней секреции).

При решении этих задач, повышается работоспособность организма как физическая, так и умственная, снимается напряжение и нервное, и психическое [2].

Каждая клетка организма при правильном выполнении утренней зарядки получает нужную дозу питательных веществ, кислород. Происходит увеличение тока лимфы, венозного кровотока и усиление циркуляции межтканевой жидкости.

Кто систематически занимается зарядкой, у него улучшается общее самочувствие, сон становится спокойным, появляется аппетит, повышается работоспособность. УГГ, выполняемая систематически, укрепляет здоровье. Зарядка полезна всем: детям, взрослым, пожилым, тем более тем, кто проводит большую часть своего дня в сидячем образе.

Физические упражнения зарядки должны быть простыми в выполнении и доступными для всех людей любой физической подготовленности и состояния здоровья. Упражнения необходимо подбирать, учитывая возрастные ограничения, пол занимающегося, состояние здоровья [1]. Для зарядки подходят такие упражнения, как бег трусцой, различные виды ходьбы, упражнения дыхательные и общеразвивающие, на потягивание и на растягивание, на гибкость, танцевальные, различные прыжковые, йога [5].

Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо проводить в хорошо проветренной комнате, а если есть возможность, то лучше на свежем воздухе. А после утренней гимнастики же желательно проводить водные процедуры: прием контрастного душа, влажное обтирание, летом лучше купание.

Во время выполнения УГГ необходимо помнить о самоконтроле: следить за самочувствием, регулировать нагрузку и делать подсчет пульса.

Сегодня «модно» быть здоровым. Когда весь мир борется с коронавирусом, никому не надо доказывать, что надо двигаться, заниматься физической культурой, повышать иммунитет. Во многих школах каждое утро до первого урока проводят 5-7 минутную УГГ. На слуху 10 000 шагов в день. Каждый уважающий себя человек старается выделить хотя бы 30 минут драгоценного времени для физической нагрузки.

Врачи установили, что коронавирус у многих повреждает легкие, даже у тех, кто перенес инфекцию в легкой форме. Чтобы органы дыхания

восстановились скорее и не было негативных последствий, рекомендуют выполнять дыхательную гимнастику для легких, желательно каждый день во время утренней зарядки.

Выполнение дыхательных упражнений для легких - лучший способ помощи своему организму справиться с этим вирусом и восстановить свои силы после него. С учетом самочувствия и общего состояния здоровья, для каждого можно подобрать дыхательные и физические комплексы, улучшающие функционирование бронхолегочной системы и способствующие скорейшему выздоровлению. С помощью дыхательной гимнастики происходит вентиляция легких занимающегося и доставка кислорода во все органы. Эти упражнения помогают справиться с главной проблемой, которая возникает при коронавирусе - снижением сатурации (т.е. насыщение крови кислородом), при котором у человека появляется одышка, слабость во всем теле, ощущение гипоксии, и головокружение. В тяжелый период болезни коронавирусом, когда держится высокая температура, лихорадка по всему телу, постоянные боли в грудной клетке и сильная одышка, дыхательную гимнастику необходимо отложить до улучшения состояния.

Замечено, что при коронавирусе лучше всего помогают техники дыхания: брюшного, грудного, полного и ритмичного носового дыхания, а также методики Стрельниковой и Бутейко. Ежедневное проведение утренней зарядки с применением дыхательной гимнастики положительно влияет на весь организм. Поэтому врачи и переболевшие ковидом рекомендуют эту гимнастику.

- *Грудное дыхание* выполняется стоя. При нем задействованы отделы грудной клетки боковые, которые обычно вентилируются очень плохо. Делаем вдох, при этом кладем ладони на ребра и контролируем, чтобы ребра при вдохе не вперед подавались, а расширялись как в стороны, так и кзади. Эта методика может получиться не у всех и не с первого раза. Если выполнять каждый день, то можно научиться правильной технике.

- *Брюшное дыхание*. Выполняется также стоя, ноги ставятся на ширине плеч, а руки кладутся себе на живот. При этом упражнении во время дыхания необходимо “надуть” живот, а грудная клетка должна оставаться неподвижной. Также необходимо сделать вдох глубокий и шумный через нос, а выдохать же можно ртом.

- *Полное дыхание*. Это упражнение обеспечивает насыщение легких воздухом. В положении стоя необходимо положить одну руку на грудную клетку спереди, а другую - на переднюю брюшную стенку. Делаем глубокий вдох через нос, но при этом и грудь, и живот начинают выпячиваться. Выдох делаем медленный и спокойный через рот.

- *Ритмичное носовое дыхание*. При выполнении этого упражнения, предполагаются вдохи и выдохи только через нос, а также необходимо соблюдать интервалы. Например, один дыхательный период занимает 2-3-

4 с. Вдох выполняется интенсивно, когда легкие максимально заполняются, а выдох можно делать и активно, и пассивно.

У каждого переболевшего коронавирусом, разные сроки восстановления легких. Все индивидуально и зависит не только от методики лечения, но и от общего состояния заболевшего, наличия различных хронических болезней, возраста.

Таким образом, каждодневное выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики позволяет подготовить организм к предстоящим нагрузкам: как к умственным, так и физическим и эмоциональным. При этом необходимо учитывать закономерности функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретно каждого человека [3]. Зарядка, как уже всем известно, является одним из лучших средств сохранения и укрепления здоровья, а также профилактики и лечения некоторых заболеваний. Утренняя зарядка в течение всего дня обеспечивает отличную работоспособность: как умственную, так и физическую. Зарядка увеличивает способность каждого к высокой физической активности. Комплекс утренней зарядки вызывает только положительные эмоции, повышает настроение и самочувствие занимающегося.

#### *Список литературы / References*

1. Иванова, Э.Н. Роль занятий физическими упражнениями в развитии личности студента / Э.Н. Иванова, И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / Чувашская ГСХА. – 2019. С. 200-203.

2. Иракина, И.В. Биологические ритмы и работоспособность / И.В. Иракина, Э.Н. Иванова, Ф.В. Васильева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы II Международной науч.-практ. конф., посвященной памяти первого олимпийца Чувашии А.В. Игнатъева, сб. науч. статей. М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО "Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева"; [под ред. Г.Л. Драндрова]. / Чувашский педагогический университет им. И.Я. Яковлева. - Чебоксары, 2010. - С. 18-19.

3. Максимова, Ф.В. Оценка уровня состояния здоровья I-II курсов медицинского факультета ЧГУ имени И.Н. Ульянова / Ф.В. Максимова, И.В. Миронская, И. Токарева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / Чувашская ГСХА. – 2019. С. 32-35.

4. Миронская, И.В. О влиянии утренней зарядки на здоровье и самочувствие студентов / И.В. Миронская, Ф.В. Максимова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / Чувашская ГСХА. – 2019. С. 27-31.

5. Максимова, Ф.В. Йога на занятиях по физической культуре в вузе / Ф.В. Максимова, М.Г. Игнатъева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. / ЧГУ имени И.Н. Ульянова. – Чебоксары, 2020. С. 15-20.

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОРГАНИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

**Нгуен К.З., ассистент, Скороходов А.А., ст. преподаватель,  
Челмакина К.В., студент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье обозначены особенности плавания как вида спорта, обусловлена необходимость занятия плаванием среди студенческой молодежи, сформулировано воздействие воды на организм. Также в статье дана оценка влияния плавания на физическое воспитание студентов в ВУЗе на примере Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого.

*Ключевые слова:* плавание, студент, бассейн, подготовленность, организм.

## **THE INFLUENCE OF SWIMMING TRAINING ON THE BODY AND PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

**Nguyen K.Z., assistant, Skorokhodov A.A., senior lecturer,  
Chelmakina K.V., student**

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* The article outlines the features of swimming as a kind of sport, determines the need for swimming classes among students, and formulates the effect of water on the student's body. The article also assesses the impact of swimming on the physical education of students at the University on the example Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University.

*Key words:* swimming, student, pool, fitness, body.

На результативность обучения в высших учебных заведениях влияет множество обстоятельств, в т.ч. и степень функциональной работы организма обучающихся, преемственности их к ЗОЖ. Молодой специалист обязан обладать высококачественной подготовкой по выбранному направлению в ВУЗе, а также обладать расширенным кругозором, уметь быстро решать даже очень сложные профессиональные задачи, стоящие перед ним, а также обладать необходимым уровнем здоровья [3]. Проблема роста степени работоспособности и многофункциональных перспектив в рамках постоянно увеличивающейся учебной нагрузки обучающихся представляет собой в настоящее время чрезвычайно важную проблему. Физиологический уровень культуры тела человека считается достаточно

эффективным условием сбережения здоровья человека и поддержания его хорошего самочувствия.

Во множественных анализах как российских, так и международных специалистов в области физкультуры и спортивных достижений продемонстрировали, что плавание является особым видом спорта, положительно влияющим на здоровье человека. Плавание как вид спорта однозначно можно назвать самым щадящим видом. Заниматься плаванием можно без ограничений по возрасту, начиная с грудничкового возраста и заканчивая глубокой старостью. Отрицательных эффектов и противопоказаний к регулярным занятиям плаванием нет.

Плавание является важным критерием при проведении тренировок по «Физической культуре» в Вузах, однако уровень подготовки в плавании обучающихся является крайне невысоким, чему способствует малое число имеющихся бассейнов в самих Вузах. Из-за нехватки предметного базиса плавание в ВУЗе как вид физкультурной тренировки, обычно заменяются другими предметами, что в результате способствует росту числа студентов, так и не обучившихся плаванию в процессе их обучения в учебном заведении. Эффективность от плавания как самого востребованного спортивного вида для учащихся не требует переоценки. Плавание как вид деятельности должно присутствовать в жизни студентов, и оно крайне полезно для молодежи. В связи с этим постоянное посещение бассейна, регулярное занятие плаванием прививают устойчивые навыки гигиены, постепенно образуя потребность и привычку у студентов.

Реальная польза от занятий плаванием неоспорима и очень весома. Особенности плавания обусловлены двигательной активностью в водной среде. Поэтому на молодой организм студента оказывает влияние несколько факторов: с одной стороны - физические упражнения, а с другой водная среда, а именно: горизонтальное положение тела студента в воде, уменьшение веса тела за счет большей плотности воды, способствует наиболее благоприятному влиянию на здоровье студенческого организма. В процессе плавания базовая работа мышц тела студента направлена на преодоление силы лобового сопротивления с водной поверхностью.

Терапевтический эффект при имеющихся заболеваниях опорно-двигательного аппарата происходит при выполнении серии конкретных водных упражнений, в противном случае это уже будет не плавание, а купание. К примеру, при наличии сколиоза у студентов профилактическое плавание способствует улучшению осанки, а при наличии суставных проблем - увеличению их двигательной активности [6].

При заболеваниях позвоночника (остеохондроз, радикулит, сколиоз и др.) в воде полезно дать ему разгрузиться, отдохнуть и дать позвонкам принять естественное положение. Мышцы расслабляются и укрепляются, создавая прочный корсет, поддерживающий позвоночник в тонусе.

Если болят суставы, водные упражнения крайне эффективны, однако их нужно делать с осторожностью, так как резкие движения или чрезмерная нагрузка способны усугубить ситуацию. При этом нахождение человека в воде способствует снятию болевого синдрома и уменьшению воспалительного процесса. При наличии проблем с мышцами плавание способствует их укреплению, усиливает восстановительные процессы, избавляет от воспалительного процесса. Водные тренировки, более щадящие и результативные, чем при занятиях классической физкультурой.

Оказывая успокаивающее действие на студентов, обладающих повышенной раздражительностью, плавание представляет собой результативный метод против снятия нервного напряжения, по итогу — против бессонных ночей. Студентам, постоянно испытывающим стресс, по тем или иным причинам, врачи настоятельно рекомендуют заниматься плаванием [1]. Студентам, страдающим от избыточного веса и стремящимся похудеть, рекомендовано плавать в бассейне. В воде вес тела распределяется равномерно и не сильно ощущается, студентам легче перемещаться в воде и выполнять физические упражнения. Благодаря стимулированию метаболических процессов в организме, плавание способствует активному сжиганию жировых бляшек.

Кроме того, для студентов огромное значение имеет и прикладное плавание. На первом этапе это оказание помощи потерпевшему бедствие на воде: умение поднять человека из глубины, в случае необходимости освободиться от захвата тонущего человека, быстро переместить его на сухую поверхность и оказать первую медицинскую помощь [2].

Для оценки влияния плавания на физическое воспитание студентов ниже рассмотрены результаты сборной команды по плаванию Санкт-Петербургского Политехнического университета с применением средств интенсификации тренировочного процесса. Обучение студентов плаванию в Санкт-Петербургском Политехническом университете проходит в новом современном 25-метровом плавательном бассейне с пятью дорожками, со специально предназначенным оборудованием, которое нужно для плавательного процесса и совершенствования его техник (доски, колобашки, аквагантели, ласты, аквапоясы, лопатки, нудлсы и прочее). Для повышения эффективности и качества тренировок была разработана методика по устранению проблем и внедрению новых программ в тренировочный процесс. Был произведен пересмотр объема нагрузки во время тренировки посредством определенных способов плавания и проведения занятий, а именно:

- Постепенный рост совокупного объема нагрузок до достижения положительного влияния на динамику тренировочных результатов;
- постоянный контроль за соблюдением необходимых сочетаний объема тренировок и их интенсивности и волнообразного темпа роста тренировок;



- умеренное и поэтапное повышение объема и интенсивности тренировок;
- удержание запланированного совокупного объема тренировок при повышении объема интенсивных тренировок, без значительных сокращений;
- уменьшение совокупного объема тренировок при весомерном повышении объема интенсивной тренировки;
- установление необходимого объема интенсивной тренировки и поэтапное увеличение совокупного объема тренировки;
- повышение объема интенсивных тренировок при поэтапном повышении совокупного объема тренировок.

Кроме того, была реализована модернизация плавательной техники за счет:

- повышения объема технических и функциональных нагрузок на «сухой» части бассейна;
- повышения объема технических тренировок на воде для достижения совершенного исполнения того или иного стиля плавания;
- повышения объема временного периода на совершенствование стартовой техники, выполнения поворотов в воде и финиширования в соревновательных условиях.

Для того, чтобы усовершенствовать технику плавания, все технические упражнения классифицируются: на упражнения, которые выполняются в группе и упражнения, которые выполняются самостоятельно. Упражнения в группе выполняют все пловцы. Индивидуальные упражнения предназначены именно для конкретной группы пловцов или конкретных пловцов. Студентам, имеющим недостаточно хорошую технику плавания, повышается объем выполнения специальных упражнений вне воды, т.е. на сухой ее части. Отдельное внимание в специальной подготовке необходимо уделять стартовым упражнениям, выполнению поворотов в воде и технике финиширования в соревновательных условиях.

Применение сформированной методики практическим образом в процессе тренировок по плаванию в командной сборной способствовало динамичности работы пловцов и достижению хороших результатов в ходе их подготовки, результативности командных показателей на соревнованиях. Данная методика имеет право на существование в процессе плавательной подготовки пловцов различной степени подготовки, как в целях решения конкретных педагогических задач, так и в целях увеличения производительности базовых элементов процесса тренировок по плаванию [4, 5].

Таким образом, обширный диапазон влияния плавательной подготовки является результативным средством многостороннего физиологического развития и совершенствования организма учащихся, а

также способом поддержания его отличного самочувствия, закалки организма, привития устойчивых навыков гигиены и освоения жизненно важными навыками плавания и ознакомления с правилами безопасности на воде.

#### *Список литературы / References*

1. Интернет-проект о здоровом образе жизни «ЗОЖ Лайф». – Текст электронный. – URL: <http://zozhlife.ru>.
2. Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Н. П. Ложкина // Молодой ученый. – 2019. — № 52 (290). – С. 446-448.
3. Переверзева, И.В. Плавание в вузе : начальное обучение, обучение спортивным способам: учебное пособие / И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2017. – 239 с.
4. Прудкина, А.Р. Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни, на примере вида спорта плавания / А.Р. Прудкина, Е.В. Рябов, К.В. Зырянов, А.С. Шорец // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 354-358.
5. Пыжова, И.В. Некоторые формы интенсификации тренировочного процесса по плаванию в сборной команде вуза / И.В. Пыжова, Ю.М. Высоцкий // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Т. 10, ч. 1: труды X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 19-21 ноября 2015 г., – С.325-332.
6. Сайт о спортивном плавании «plavanie-info.ru». – Текст электронный. – URL: <http://plavanie-info.ru>.

УДК 796

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ**

<sup>1</sup>Нестерова О.П., канд. биол. наук, доц., <sup>2</sup>Селина А.С., педагог,  
<sup>1</sup>Трофимов Д.В., студент, <sup>1</sup>Мухамедзянов А.М., студент  
<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,  
г. Чебоксары, Россия  
<sup>2</sup>МБДОУ «Детский сад №16 «Красная Шапочка»,  
г. Новочебоксарск, Россия

*Краткая аннотация.* В данной статье изучены некоторые факторы, влияющие на стрессоустойчивость студентов.

*Ключевые слова:* студенты, факторы стрессоустойчивости, физическая активность.

### **INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS STRESS TOLERANCE**

<sup>1</sup>Nesterova O. P., cand. of biol. science, associate prof., <sup>2</sup>Selina A.S., teacher,

**<sup>1</sup>Trofimov D. V., student, <sup>1</sup>Mukhamedzyanov A.M., student**

<sup>1</sup>*Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia*

<sup>2</sup>*Municipal budgetary preschool educational institution "Kindergarten No 16" "Little Red Riding Hood", Novocheboksarsk, Russia*

*Brief abstract. This article examines some factors that affect the stress tolerance of students.*

*Keywords: students, stress resistance factors, physical activity.*

В настоящее время на рынке труда востребованы стрессоустойчивые люди. Стрессоустойчивость характеризуется как совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности. Стрессоустойчивость – это реакция на сложности.

Стресс сопутствует практически любой деятельности, важно уметь преодолевать или нивелировать факторы, вызывающие его.

Стресс, физические нагрузки влияют на работу функциональных систем организма, таких как сердечно-сосудистая [2, 3], аэробные способности [5], обмен веществ [4], работоспособность [1].

Существуют разные пути выхода из стрессовой ситуации: аутотренинг, дыхательные гимнастики, седативные чаи [6, 8]. Здоровый образ жизни так же способствует повышению стрессоустойчивости. Один из факторов повышения адаптационных способностей организма, сохранения здоровья, оптимальной работоспособности – это занятия физической культурой и спортом.

По литературным данным установлено, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, как правило, соблюдают определенный распорядок дня. Для них характерна уверенность в поведении, развитие «престижных» установок, психоэмоциональное равновесие, высокий жизненный тонус, выдержка, целеустремленность. У них больше жизненная емкость легких, быстрее стабилизируется пульс и давление после физической нагрузки. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (3-25 лет), в течение которого происходит закрепление полученных компетенций и их реализация в последующей трудовой деятельности.

Физкультурно-спортивные секции при вузе решают следующие задачи: вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в регулярные, преимущественно самостоятельные занятия физическими

упражнениями, спортом, туризмом, способствующие утверждению в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня их общей работоспособности, а также осуществляют функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении.

Цель нашей работы – выявить уровень стрессоустойчивости у студентов Чувашского ГАУ с разной физической активностью.

Для выявления стрессоустойчивости студентов первого курса, обучающихся по направлению подготовки «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» и «Агрономия», было проведено тестирование по выявлению уровня стрессоустойчивости (Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.) [7]. В тестировании приняли участие 45 человек. Результаты тестирования показали следующее: очень низкий уровень стрессоустойчивости – у 1%, ниже среднего – 5%, средний – 7%, чуть выше среднего – 26%, выше среднего – 24%, высокий – 32%, очень высокий – 5%.

Студенты, занимающиеся спортом, имеют показатели стрессоустойчивости: от чуть выше среднего – 12%, выше среднего – 22%, высокий – 22% до очень высокий – 5%.

Студенты, не занимающиеся спортом, показали чуть ниже среднего – 3%, средний – 7%, чуть выше среднего – 13%, выше среднего – 5%, высокий – 13%, очень высокий – 1%, уровень стрессоустойчивости.

Среди опрошиваемых, занимающихся спортом, показатели стрессоустойчивости от среднего и ниже отсутствуют.

Таким образом, полученные данные показали, что стрессоустойчивость студентов достаточно высока. Стрессоустойчивость у занимающихся спортом выше в процентном соотношении, чем у тех, кто не занимается.

Для повышения стрессоустойчивости рекомендуется заниматься спортом и физической культурой, вести здоровый образ жизни, проводить сеансы аутотренинга.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

#### *Список литературы / References*

1. Александрова, Е.С. Стрессоустойчивость студентов первого курса Чувашской ГСХА / Е.С. Александрова, О.П. Нестерова // В книге: Студенческая наука - первый шаг в академическую науку материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. - 2017. - С. 3-4.

2. Алтынова, Н.В. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников/ Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева, Н.В. Середа // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических

условиях: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 357-360.

3. Алтынова, Н.В. Функциональный ответ сердечно-сосудистой системы студентов на физическую нагрузку / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева, Н.В. Серeda // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 712-714.

4. Иванова, Т.Г. Определение уровня основного обмена веществ студентов / Т.Г. Иванова, Е.А. Михайлова, Н.В. Серeda // Студенческая наука – первый шаг в академическую науку: сборник материалов Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – 2020. – С. 18-21.

5. Ижуткина, М.И. Выявление аэробных способностей у студентов ЧГСХА / М.И. Ижуткина, М.В. Углева, Н.В. Серeda // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: сборник материалов Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов.– 2019. – С. 20-23.

6. Марьин, К.Д. Влияние настоя зеленого чая на работоспособность студентов / К.Д. Марьин, О.П. Нестерова// Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: сборник материалов Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. 2017. С. 18-19.

7. Пономаренко, Л.П. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч./ Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова// — М.: ВЛАДОС, 2001. — С. 187-188.

8. Шапошник, М.С. Влияние настоя валерианы на работоспособность студентов / М.С. Шапошник, А.М. Серафимов, О.П. Нестерова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: сборник материалов Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. - 2017. - С. 29-31.

УДК 612.176-057.875

## **АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КАРДИОНАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Никоноров В.Т., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет  
имени И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Совершенствование физического здоровья и особенности адаптации организма студента средствами кардиологической нагрузки является актуальной для исследований в области коррекции физического здоровья студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* повышенная двигательная активность, коррекция уровня физического здоровья, кардиореспираторная система.

## **ANALYSIS OF THE EFFECT OF CARDIO LOAD ON THE BODY OF YOUNG STUDENTS**

**Nikonorov V.T., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev,  
Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* Improvement of physical health and features of adaptation of the student's body by means of cardio logical load is relevant for research in the field of correction of physical health of young students.

*Key words:* increased motor activity, correction of the level of physical health, cardiorespiratory system.

Ведущей функцией организма при различных двигательных режимах является поддержание адекватного нагрузке кислородного режима. Согласно современным представлениям эту функцию в организме выполняет кардиореспираторная система. Особенно велика её роль в поддержании кислородного режима организма студентов, от того, в какой степени это происходит, зависят работоспособность студентов и спортивные результаты [2-4]. Установлено, что одним из важнейших факторов, влияющих на функциональное состояние кардиореспираторной системы, является направленность учебно-тренировочного процесса. Это обуславливает возрастание требований к системам вегетативного обеспечения и внедрения в практику биологических критериев, в результате которых осуществляется поиск диапазона воздействий на тренирующий организм, создание условий для повышения спортивных результатов [1]. В связи с этим оценку вегетативных функций студентов, занимающихся различными видами спорта, целесообразно разрабатывать с учётом направленности тренировочного процесса.

*Цель исследования* – показать характер функциональных изменений сердечно-сосудистой системы и системы дыхания у студентов 1-го курса факультета дошкольной и коррекционной педагогики и психологии (ФДиКПиП) ЧГПУ им. И. Я. Яковлева в течение 2019/2020 учебного года.

*Задачи исследования:*

- провести анализ физической и функциональной подготовленности организма студента;
- выявить физиологический коридор работы сердечно сосудистой и дыхательной системы при активной мышечной работе;
- определить качественные и количественные функциональные сдвиги организма студента при активной аэробной работе.

*Результаты исследования.* Для выявления эффективности формирования физического здоровья проводилось исследования со студентами 1-го курса ФДиКПиП по специальности «Логопедия» «Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксар, в течение 2019/2020 учебного года. Средний возраст испытуемых студентов составил  $17,08 \pm 0,4$  года.

14 студентов составили экспериментальную группу (ЭГ) и были распределены в секцию легкой атлетике для начинающих, 16 студентов посещали уроки физической культуры два раза в неделю по учебному

расписанию и составили контрольную группу (КГ). Занятия проводились в течение 2019/2020 учебного года по расписанию.

Результаты исследования обработаны методами математической статистики. Все исследования соответствовали Приказу МЗ РФ №226 от 19.06.2003 «Правила клинической практики в РФ». Соблюдены правила добровольности, и свободы личности, гарантированных ст. 21 и 22 Конституции РФ.

Функциональные возможности кардиореспираторной системы определялись по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд. в мин), артериального давления (АД), показателей «двойного произведения» (ПДП) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ, мл/кг); согласованность частоты системы дыхания в работе сердечно сосудистой системы определена кардиореспираторным индексом (КРИ, усл. ед.). ЧСС/ЧД, который в условиях нормы колеблется от 3,6 до 6,8 усл. ед.

Показатели «двойного произведения» (ПДП, усл. ед.), нами определялось по индексу Робинсона, определяющий состояние сердечно сосудистой системы организма студента, по формуле:

$$ПДП = \frac{ЧСС \times АДс}{100} \text{ усл. ед.}$$

Показатели индекса Робинсона (ИР, усл. ед.) в экспериментальной группе (ЭГ) составили: 79,01 (*выше среднего*) и имело различие с контрольной группой – 85,12 (*средний показатель*).

*Обсуждение и результаты исследований.* Полученные результаты, приведенные в табл. 1, показывают, что рост и вес у испытуемых обеих групп студентов находился в пределах средних стандартных величин физического развития. Студенты, занимающиеся прикладным плаванием, имели рост и окружность грудной клетки выше, чем их сверстники. Возможно, это объясняется селекцией отбора для занятий в секции плавания. Занятия прикладным плаванием благоприятно способствовали увеличению мышечной массы организма студента и улучшению жизненной емкости легких (ЖЕЛ, мл, кг) за счет укрепления и утолщения мышечных волокон системы дыхания, в отличие от студентов, занимающихся в контрольной группе. Показатели окружности грудной клетки у студентов, занимающихся в экспериментальной группе (ЭГ) были незначительно выше. Тенденцию к увеличению окружности грудной клетки мы объясняем с укреплением грудной мускулатуры и мощной работой дыхательной системы во время тренировочного процесса (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов 1-го курса ФДиКПиП ЧГПУ имени И. Я. Яковлева в течение учебного года

Показатели	Студенты ЭГ n=14		Студенты КГ n=16	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Рост, см	168,15±1,37	170,45±1,37	169,75±1,03	171,15±1,03
Вес, кг	64,05±1,37	65,11±1,37	63,09±2,72	64,11±1,37
Окружность грудной клетки, см	69,12±0,83	70,95±0,83	70,45±0,83	71,21±0,83
Сила правой кисти, кг	14,45±1,25	16,62±1,25	13,81±1,31	14,05±1,25
Сила левой кисти, кг	12,64±1,13	14,85±1,25	11,95±1,19	12,25±1,25
УФС, усл. ед.	0.672±0.12	0.682±0.82	0.661±0.52	0.672±0.64
Челночный бег, 3x10 м/сек.	9,6±0,55	8,1±0,95	9,8±0,15	9,4±0,21
Отжимание от пола, кол-во раз	8,6±0,95	10,9±0,95	8,6±0,95	9,2±0,95
Наклон вперед из положения стоя, см	14,4±0,95	18,16±0,95	15,1±0,95	16,8±0,95

При систематических занятиях у студентов обеих групп улучшилась деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, но студенты экспериментальной группы (ЭГ) имели лучшие показатели системы дыхания с незначительным повышением жизненной емкости легких (ЖЕЛ мл/кг).

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что студенты экспериментальной группы (ЭГ), имеют лучшие показатели физического развития.

Показатели функциональных возможностей кардиореспираторной системы у исследуемых студентов предоставлены в табл. 2.

Таблица 2 – Анализ функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы студентов 1-го курса ФДиКПиП ЧГПУ им. И. Я. Яковлева в 2019/2020 учебном году

Показатели	Экспериментальная группа, n=14		Контрольная группа, n=16	
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
1	2	3	4	5
ЧСС, уд/мин	69,25±0,01	62,22±0,04	68,8±1,07	78,8±1,07
САД, мм.рт.ст.	120.15±2.28	116.55±2.21	123,41±1,12	124.52±2.28
ДАД, мм.рт. ст.	72,61±2,26	71,14±1,02	76,41±1,21	77,11±1,11
ЧД в мин.	18.04±0.55	16.01±0,75	19.94±0,75	20.82±0,75
Индекс Робинсона, усл.ед.	89,01±1,01	79,01±1,24	88,22±1,21	85,12±1,01



1	2	3	4	5
АП, усл. ед.	2.54±2,01	2.24±2,11	2,51±1,22	2,62±1,02
Тест Купера, м	1626.55±2.08	1721.05±2.21	1680.55±2.24	1698.55±2.11
КРИ (ЧСС/ЧД), усл. ед.	4,4±0,06	4,1±0,11	4,8±0,02	4,7±0,04
ЖЕЛ, л/кг	4,4±0,72	4,9±0,18	44,5±0,11	4,5±0,46

Анализ показывает, что студенты ЭГ имеют достоверно меньшую частоту сердечных сокращений.

При анализе показателей артериального давления у студентов экспериментальной группы (ЭГ) величина артериального давления значительно ниже, чем у однокурсников контрольной группы. Студентов экспериментальной группы отличает более динамичное возрастание систолического артериального давления.

При подсчете двойного произведения у учащихся занимающихся спортом этот показатель составил 69 усл. ед. (высокий) и имело различие с контрольной группой – 92 усл. ед. (средний), что соответствует стандартным показателям работы сердечно-сосудистой системы по всем изучаемым параметрам. Коэффициент индекса кардиореспираторной системы (КРИ, усл. ед.) указывает на хорошую согласованную работу сердечно сосудистой и дыхательной системы и системы крови организма студента.

При систематических занятиях аэробной нагрузкой изменилась и деятельность дыхательной системы. Обучающиеся, занимающиеся легкой атлетикой, имели более редкий ритм дыхания, большие показатели жизненной емкости легких, чем в контрольной группе.

Из приведенных данных следует, что под влиянием аэробной нагрузки, у студентов (ЭГ) увеличились резервные возможности дыхания, в частности, отчетливо возросла жизненная емкость легких. Утилизация большего объема кислорода из литра вентилируемого воздуха значительно улучшилась, что повысило кислородную емкость крови и привело к улучшению механизмов тканевого дыхания. В процессе систематических тренировок заметно улучшилась нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе, улучшилась жизненная емкость легких при выполнении циклической работы, отмечено нарастание процессов «экономизации» системы организма.

Подобная направленность изменений сердечно сосудистой и дыхательной системы свидетельствует о расширении возможностей организма по мере увеличения продолжительности занятий беговыми упражнениями для начинающих.

*Заключение.* Итак, нами определено, что функциональные возможности кардиореспираторной системы у студентов экспериментальной группы заметно повысились, по сравнению со обучающимися контрольной группы.

На основе анализа нами установлено, что занятия циклическими видами упражнений оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья, физическое развитие и функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Результаты нашей работы свидетельствуют о том, что необходимо применять различные эффективные формы физкультурных занятий оздоровительной направленности для повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма.

#### *Список литературы / References*

1. Ванюшин, Ю.С. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы при различных видах мышечной деятельности / Ю.С. Ванюшин, Ф.Г. Ситдинов. - Казань: Таглитат, 2003.- 128 с.
2. Волкова, Т.И. Физическое развитие и функциональные возможности кардиореспираторной системы девушек, занимающихся в группе ЛФК / Т.И. Волкова, Д.В. Волков // [Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева](#). 2007. № 2 (54). С. 45-48.
3. Волкова, Т.И. Сравнительный анализ показателей функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у выпускников городской школы 2004 и 2019 годов / Т.И. Волкова, И.В. Лучина // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. 2020. С. 235-238.
4. Никоноров, В.Т. Профессионально-педагогическая подготовка студентов факультетов дошкольного образования по физическому воспитанию дошкольников: учебное пособие / В.Т. Никоноров. - Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. - 487 с.

УДК 612.13

### **ОЦЕНКА ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ СБОРНОЙ ФГБОУ ВО «ПИМУ»**

**Новоселова А.Э., студент, Киселев Я.В., преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Минздрава России, г. Нижний Новгород, Россия*

*Краткая аннотация.* Работа посвящена сравнению показателей гемодинамических характеристик сердечно-сосудистой системы у спринтеров и стайеров сборной команды Приволжского Исследовательского Медицинского Университета по легкой атлетике. Для оценки состояния гемодинамики и анализа ЭКГ использовалась система спортивного тестирования «MedicalSoft». По полученным данным была составлена актуальная тренировочная программа спортсменов.

*Ключевые слова:* гемодинамика, система спортивного тестирования, легкая атлетика, спортивная тренировка, физиологические показатели.

## **ASSESSMENT OF HEMODYNAMIC PARAMETERS OF ATHLETES OF THE TRACK AND FIELD TEAM OF THE FSBEI HE “PRIVOLZHISKY RESEARCH MEDICAL UNIVERSITY”**

**Novoselova A.E., student, Kiselev Ya.V., teacher**

*Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, Russia*

*Brief abstract.* The work is devoted to the comparison of indicators of hemodynamic characteristics of the cardiovascular system in sprinters and stayers of the national team of the Privolzhskiy Research Medical University in track and field athletics. To assess the state of hemodynamics and ECG analysis, the "MedicalSoft" sports testing system was used. According to the received data, a relevant training program of athletes was compiled.

*Key words:* hemodynamics, sports testing system, athletics, sports training, physiological indicators.

В последнее время при подготовке спортсменов, с целью повышения эффективности тренировочного процесса, большое внимание уделяется функциональному тестированию состояния их организма. Использование научного подхода в ведении спортивной сборной позволяет добиться лучших результатов на соревнованиях. Для достижения этого необходимо осуществлять комплексный мониторинг показателей системной гемодинамики. К ним относятся: сатурация, максимальное потребление кислорода, ударный объем сердца (количество крови, выбрасываемой в кровеносную систему за каждое сокращение одного желудочка сердца), сердечный выброс (общий объем крови, поступающий из сердца в магистральные сосуды за определенный промежуток времени), податливость сосудистой системы (способность сосудов расширяться в ответ на увеличение объема крови) и т.д. [1].

Одним из методов, который позволяет дать объективную оценку гемодинамических показателей, является аппаратная диагностика, позволяющая вводить разнообразные направления физической активности и получить необходимую информацию для планирования тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности и различную физическую подготовку [2].

Исследование проводилось в начале учебного года в загрузочным цикле подготовки легкоатлетов. В нём приняло участие 26 спортсменов сборной «ПИМУ» по легкой атлетике, из них 16 спринтеров и 10 стайеров. Измерения проводили в середине учебного дня, в спокойном состоянии (в межсессионный период, вне дней сдачи зачетов или коллоквиумов) в полном соответствии со стандартными правилами процедуры снятия электрокардиограммы (ЭКГ). Для регистрации ЭКГ и анализа

гемодинамических показателей применяли систему спортивного тестирования “Medical Soft” (вариант MS FIT Pro, Россия).

Анализ данных производили в соответствии с возрастными нормативами, сформированными разработчиками оборудования на основании возрастных нормативов.

Статистическую обработку результатов производили с применением алгоритмов вариационной статистики с помощью программ Microsoft Excel 2010 [3].

Анализ основных показателей гемодинамики позволил сформировать представление о состоянии сердечно-сосудистой системы спортсменов сборной и сравнить спринтеров и стайеров между собой.

Показатели	Спринтеры	Стайеры	Норматив
Сатурация, %	98,38	98,50	95-100
Максимальное потребление кислорода, мл/мин*м <sup>2</sup>	321,25	307,00	200-300
Доставка кислорода, мл/мин*м <sup>2</sup>	1222,59	1095,35	800-1200
Податливость сосудистой системы	1380,99	1359,31	менее 1300
Ударный объем сердца, мл	65,35	63,32	60-100
Сердечный выброс, л/мин	5,49	5,37	более 4,5
Объем крови, л	4,46	4,17	4,13-4,56
Индекс объемной скорости кровотока, л/мин/м <sup>2</sup>	3,27	3,23	более 2,8

Установлено, что по большинству показателей рассматриваемая группа спортсменов не отличается от возрастной нормы, в то же время среднее значение максимального потребления кислорода находится на верхней границе физиологического диапазона, что свидетельствует о хорошей выносливости атлетов, соответственно им легче даются длительные аэробные работы [4]. Податливость сосудистой системы также находится на верхней границе, это характеризует высокую приспособляемость организма к физическим нагрузкам [5].

Ударный объем сердца и сердечный выброс находятся на нижней границе физиологической нормы, что свидетельствует о низкой подготовленности членов сборной, поскольку при физической нагрузке за счет роста ударного объема сердца должно происходить увеличение сердечного выброса. В то же время у спринтеров эти показатели выше, чем у стайеров [6].

При сравнении данных с другими исследованиями (Fukuda и др., 2018) выяснилось, что стайеры имеют крайне низкую степень тренированности. Их показатели гемодинамики: ударный объем, сердечный выброс, максимальное потребление кислорода, должны быть

выше, чем у спринтеров, так как это характеризует более высокие нагрузки на сердце и насыщение организма кислородом [4].

Авторы статьи считают, что на момент исследования бегуны на средние и длинные дистанции находились в неудовлетворительной спортивной форме. Тренировочный процесс во время летних каникул данной категорией спортсменов осуществлялся в крайне малой степени. По параметру доставки кислорода к мышцам у спринтеров тоже оказалось более высокое значение.

В связи с полученными данными гемодинамических характеристик сердечно-сосудистой системы тренерским штабом «ПИМУ» по легкой атлетике была разработана новая тренировочная программа для бегунов на средние и длинные дистанции.

Прибор MS-FIT 01 позволяет скорректировать тренировочную программу по ряду показателей. Оборудование имеет умного виртуального ассистента назначения SPA процедур и спортивных тренировок. В рассматриваемой группе спортсменов стайеров, авторы использовали при составлении тренировочных программ рекомендации по физиологическим индикаторам гемодинамики. Из десяти бегунов на длинные и средние дистанции прибор MS-FIT 01 рекомендовал шестерым кардиотренировки низкой интенсивности и занятие в тренажерном зале с низкими весами в мало повторном режиме.

Это свидетельствует о том, что стайерам команды по легкой атлетике «ПИМУ» необходимо было нарабатывать беговую «легкоатлетическую базу», использовать в загрузочном цикле кроссовую подготовку, развивать общую выносливость, а не специальную. Сердечно-сосудистая система еще не готова к высоким беговым нагрузкам. Форсирование тренировочного процесса может привести к неблагоприятным последствиям в работе миокарда.

Полученные результаты позволяют отметить наличие хороших адаптивных резервов у спринтеров сборной «ПИМУ». Функциональная диагностика организма с помощью прибора MS-FIT 01 помогла выявить проблемные аспекты подготовки стайеров, а также составить индивидуальный план тренировок для спортсменов, включающий в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, соревновательную двигательную деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности и многое другое [7].

#### *Список литературы / References*

1. Павлов, К.И. Периферическая гемодинамика и вазорегуляция у курсантов в условиях военно-профессиональной адаптации / К.И. Павлов [и др.] // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2019. – Т. 53. – №. 5. – С. 39-48.

2. Бочарин, И.В. Оценка состояния гемодинамики студентов в зависимости от уровня их спортивной подготовки / И.В. Бочарин [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 6-2 (96). – С. 16-19.

3. Архипова, В.О. Оценка функционального состояния организма как ресурс конкурентоспособности спортивного резерва / В.О. Архипова, Я.В. Киселев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 184-185.

4. Fukuda, T. Stroke work progressively increased until maximal exercise in long distance runners, but plateaued at submaximal exercise in sprinters / T. Fukuda // The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine. – 2018. – P. 103-112.

5. Мкртчян, Л.А. Сравнительная характеристика состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов циклических и ациклических видов спорта / Л.А. Мкртчян // Смоленский медицинский альманах. – 2018. – № 2. – С. 38-40.

6. Ванюшин, Ю.С. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 11-14.

7. Ершов, В.Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции / В.Ю. Ершов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 66-68.

УДК 796

## **ПРОФИЛАКТИКА ПОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ**

**Окунева А.А., тьютор, Гусейнов Т.М., ассистент,  
Мжельский М.В., ассистент**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра  
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье авторы поднимают вопрос о необходимости профилактики синдрома эмоционального выгорания в работе спортивных тренеров. Рассматриваются способы профилактики появления синдрома эмоционального выгорания, а также предпосылки к его появлению. Методом исследования был теоретический анализ литературы.

*Ключевые слова:* синдром выгорания, тренер, профессиональная деятельность, профилактика, синдром эмоционального выгорания, стресс.

## **PREVENTION OF EMOTIONAL BURN-OUT SYNDROME IN SPORTS TRAINERS**

**Okuneva A.A., tutor, Guseinov T.M, assistant, Mzhelskiy M.V., assistant**  
*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*  
*St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* In this article the authors raise the issue of the need to prevent burnout syndrome in the work of sports trainers. Methods of preventing

the onset of burnout syndrome, as well as prerequisites for its appearance are considered. Research methods are theoretical analysis of literature.

*Key words:* burnout syndrome, trainer, professional activity, prevention, emotional burnout syndrome, stress.

В современном мире предъявляются большие требования к работникам в сфере образования: педагогам, преподавателям и тренерам. Проблема исследования эмоционального выгорания личности специалистов, чьи профессии связаны с постоянным общением с людьми, стоит достаточно остро. Систематическое реформирование системы образования в России накладывает на педагогов и учителей всё большее количество ответственности и различных требований. Все это имеет влияние на массовость проявления синдрома эмоционального выгорания среди педагогов. Деятельность тренера достаточно своеобразна и имеет характерные черты, присущие именно педагогической специальности. Именно поэтому есть прямая связь между профессиональными способностями преподавателя и приобретением знаний, умений и навыков людьми, профессионально занимающихся спортом. Уже на третьем году профессиональной деятельности тренера начинают проявляться симптомы синдрома эмоционального выгорания [8]. Обучение тренеров возможно на основе специально разработанных программ, которые реализуются в системе дополнительного профессионального образования. Образование играет не последнюю роль в профессиональном развитии человека, оно позволяет тренерам соответствовать меняющимся условиям профессиональной деятельности, которые имеют тенденцию к постоянному изменению [10].

Синдром эмоционального выгорания – состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, которое появляется в результате хронического стресса, вызванного рабочей деятельностью [4]. Водопьянова Н.Е. и Старченкова Е.С. [5] провели исследования, которые доказывают, что достаточно большое количество лиц с высоким и средним уровнем выгорания встречается в группах профессий «человек-человек».

В настоящее время нет одинаковых мнений на тему содержания и динамики синдрома выгорания. Проведя ряд исследований, зарубежные и отечественные авторы пришли к выводу, что феномен профессионального выгорания – понятие многогранное. Модели профессионального выгорания можно разделить на два основных класса:

1. Факторные (описывают компоненты структуры профессионального выгорания) [11].
2. Процессуальные (рассматривают выгорание как динамический процесс, имеющий фазы) [1].

Профилактика эмоционального выгорания предполагает работу над [3]:

- мнением «Со мной всё хорошо, проблемы есть у других»;
- отчуждением и нежеланием вступить с кем-то в духовную близость;
- поведением, характерным для авторитарного стиля взаимоотношений.

По мнению авторов самой важной и основной составляющей профилактики появления синдрома эмоционального выгорания является личностная психологическая подготовка тренеров [4]. Профилактика этого синдрома должна начинаться с позитивного и ответственного отношения, как к своей профессии, так и к собственной жизни. Также, к одним из известных средств профилактики можно отнести психологическое и педагогическое образование тренера, прохождение дополнительных курсов и семинаров. Использование психокоррекции также используется для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Митина Л.М. в своих работах, выделяет следующие направления для решения проблемы профессионального здоровья педагогов и тренеров [7]:

- воспитание и поддержание мотивации для занятия педагогической деятельностью;
- создание социально-психологических условий для повышения уровня психолого-педагогических компетенций, в частности коммуникативных и конфликтных навыков;
- психологическая поддержка для укрепления эмоциональной культуры жизни учителя;
- повышение его профессионального самосознания, осознание и принятие себя как личности, умеющего конструировать своё будущее.

Эффективной профилактикой синдрома эмоционального выгорания работников профессий, связанных с общением с людьми, является профилактика на основе использования юмора, использование которого оказывает воздействие на организм на клеточном уровне. Юмор также благоприятно влияет на общее состояние организма, содействуя улучшению психофизиологического состояния человека [9]. В одном из исследований, проведенном Л. Берком и У. Фрайем, доказывається, что при выработке эндорфинов, ускоряется нейтрализация синдрома эмоционального выгорания. Это открытие положило начало созданию отрасли медицины, которая получила название «смехотерапия» [6].

Из нетрадиционных подходов к лечению синдрома эмоционального выгорания можно отметить использование природных компонентов, таких как эфирные масла [12]. Использование масел, имеющих специфические и своеобразные запахи, получило широкую известность благодаря ароматерапии. Растения, являющиеся отличным источником эфирных масел, эффективно влияют на физическое и психологическое состояние организма [2]. Ароматерапию можно и нужно использовать при создании и реализации программ профилактики и лечения синдрома эмоционального



выгорания. Особенно это касается таких специальностей и профессий, деятельность которых напрямую связана с постоянным взаимодействием с людьми.

*Заключение.* Эмоциональное выгорание может иметь сильное влияние на личность специалиста, ухудшая тем самым его здоровье, желание работать и развиваться в профессиональной сфере деятельности. Одной из самых важных составляющих профилактики появления синдрома эмоционального выгорания является личностная психологическая подготовка тренеров. Помимо этого, есть исследования, которые предлагают иные способы избавления от этого синдрома, например, использование юмора, а в иных случаях применение ароматерапии.

Особенно часто педагог может и не осознавать то, что у него уже проявляется описанный ранее синдром, и как следствие, нейтрализовать его на ранних стадиях получается не всегда. Процесс эмоционального выгорания у разных людей может проходить по-своему, имея в каждом отдельном случае различные симптомы. Необходима целенаправленная работа с тренерами для предотвращения выгорания, сохранения рабочих навыков и эмоциональной стабильности для эффективной работы. Для этого приведен ряд профилактических мер, способствующих ослаблению и ликвидации синдрома эмоционального выгорания у спортивных тренеров.

#### *Список литературы / References*

1. Бойко, В. В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении / В. В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
2. Браун, Д. В. Ароматерапия / перевод с англ. – Москва : «ФАИР-ПРЕСС», 2007. – 272 с.
3. Василенко, А. Ю. Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: личностные факторы / А. Ю. Василенко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований / [Тольяттинский государственный университет](#). - Тольятти, 2011. – № 4(7). - С. 53-55.
4. Верёвкина, М. И. Профилактика эмоционального выгорания учителей / М. И. Верёвкина, Г. Р. Шагивалеева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – Москва, 2010. – № 3. - С. 39.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
6. Масийчук, М.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания медицинских работников на основе гелозоического механизма юмора / М.В. Масийчук, С. В. Масийчук // Академический журнал Западной Сибири. - Тюмень, 2014. – Том 10. - № 2(51). – С. 100-101.
7. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л. М. Митина, Г.В. Митин, О. А. Анисимова. - Москва: Издательство Академия, 2005.
8. Мищенко, А. В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров / А.В. Мищенко // Гуманизация образования. - Сочи, 2011. - № 1. – С. 32-39.

9. Мусийчук, М.В. Юмор как форма интеллектуальной активности: философско-психологический анализ / М.В. Масийчук. - LAP LAMBERT AcademicPublishing, 2012. – 318 с.

10. Нгуен, К. З. Кадровое обеспечение физического воспитания студентов и студенческого спорта на примере СПбПУ Пера Великого / К.З. Нгуен, В.Д. Чернов, Т.В. Бевза // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании / Межвузовский сборник научно методических работ (под научной редакцией В.А. Щеголева). - СПб, 2020. –С. 242-247.

11. Терехова, А. С. Теоретическая модель профессионального выгорания сотрудников полиции / А. С. Терехова // Молодой ученый. - 2016. - № 1 (105). - С. 659-661.

12. Угрюмова, Н. В. Ароматерапия как одно из средств профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания / Н.В. Угрюмова // Наука и современность. – Новосибирск, 2014. – №29. – С. 136-139.

УДК 378.016

## **ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ**

**Орлов А.И., канд. пед. наук, доц., Шугаев А.Г., канд. пед. наук, доц.**  
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени  
И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье обосновывается факт, что с учётом интенсификации образовательного процесса вызванного переходом на новые образовательные стандарты обуславливается необходимость своевременного определения адаптационных возможностей студентов вузов, которые рассматриваются как условие повышения продуктивности их учебной деятельности. На основе определения индекса функциональных изменений студентов различных курсов, приводятся рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов в современных условиях.

*Ключевые слова:* адаптационные возможности, студенты вузов различных курсов, совершенствование физического воспитания.

## **RESEARCH OF ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE BODY OF STUDENTS OF VARIOUS COURSES**

**Orlov A.I., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Shugaev A.G., cand. of pedag. science, associate prof.**  
*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* It is proved that taking into account the intensification of the educational process caused by the transition to new educational standards, it is necessary to timely determine the adaptive capabilities of university students,

which are considered as a condition for increasing the productivity of their educational activities. Based on the determination of the index of functional changes of students of various courses, recommendations for improving the physical education of students in modern conditions are given.

*Key words:* adaptive capabilities, university students of various courses, improvement of physical education.

*Ведение.* Внедрение новых образовательных стандартов в высшее профессиональное образование, и связанное с ним повышение интенсификации образовательного процесса предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям организма обучающихся. Соответственно, своевременное выявление функционального состояния студентов представляет собой актуальную задачу на современном этапе развития высшей школы, так как это связано с необходимостью внесения необходимых коррекций в содержание физического воспитания студентов, с целью повышения функциональных резервов организма студентов, являющихся обязательным условием обеспечения продуктивности их учебной деятельности.

*Цель исследования.* Обозначенная актуальность исследования позволила определить его цель, которая сформулирована как – определить динамику функциональных изменений студентов 1-3 курсов ЧГУ им. И.Н. Ульянова. В соответствии с выбранной темой исследования и его цели, в качестве объекта исследования рассмотрено функциональное состояние студентов. Предметом исследования выступала динамика показателей индекса функциональных изменений.

С учётом обозначенной цели исследования, его объекта и предмета, были сформулированы следующие задачи исследования:

– определить из всего многообразия проб и индексов, характеризующих состояние функциональных систем тот, который отличался бы наибольшей информативностью, не требовал применения сложной измерительной аппаратуры и отличался бы оперативностью в подсчёте результатов;

– организовать констатирующий эксперимент по определению функционального состояния студентов 1-3 курсов ЧГУ им. И.Н. Ульянова и осуществить математическую обработку экспериментальных данных.

*Методы и организация исследования.* Сформулированные задачи исследования обусловили выбор его методов:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- методы математической статистики;
- интерпретация экспериментальных данных.

Математическая обработка экспериментальных данных осуществлялась в стандартном пакете программ Microsoft Excel 2010. Вычислялось среднеарифметическое значение ( $M$ ), ошибка

среднеарифметического значения ( $\pm m$ ), стандартное отклонение ( $\delta$ ), коэффициент вариации ( $CV$ ), а также t-критерий Стьюдента с уровнем значимости  $P < 0,05$ .

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе кафедры ФКиС ЧГУ им. И.Н. Ульянова. В исследовании приняли участие 343 студента юридического, историко-географического, машиностроительного, химического факультетов, факультета информационных технологий, иностранных языков, русской и чувашской филологии, а также факультета физики и прикладной математики. Из них 196 юношей и 147 девушек.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Как свидетельствует анализ научно-методической литературы в практике физического воспитания для определения функционального состояния занимающихся применяются самые различные функциональные пробы (тесты) и вычисляются различные индексы [5, 6]. Их применение позволяет оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем. В качестве регистрируемых показателей используют ряд физиологических констант, для чего применяется специальная измерительная аппаратура (электрокардиограф, газоанализатор и др.) [8]. Однако применение большинства из них в физическом воспитании студентов весьма затруднительно, в виду относительной длительности процедуры тестирования и подсчёта результатов [0, 3]. К числу «оперативных» тестов можно выделить такие как проба Штанге, проба Генчи, проба Ромберга, проба Яроцкого, проба Летунова, индекс Кетле, Индекс Скибински и т.д. Однако, как правило, они отражают состояние отдельных функциональных систем. Учитывая выше сказанное, мы обратили своё внимание на индекс функциональных изменений (ИФИ), позволяющий не только оценить уровень функционирования системы кровообращения, но и определить адаптационный потенциал испытуемых [2].

$$\text{ИФИ} = 0,011\text{ЧП} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27$$

где: *ЧП* – частота сердечных сокращений; *САД* – систолическое давление; *ДАД* – диастолическое давление; *В* – паспортный возраст; *МТ* – масса тела (кг); *Р* – длина тела (см); 0,27 – независимый коэффициент.

Градация функционального состояния организма по уровню адаптационного потенциала осуществляется в соответствии с табл. 1 [4].

Таблица 1 – Оценка адаптационного потенциала организма по данным индекса функциональных изменений (ИФИ)

Уровень адаптационного потенциала	Оценка ИФИ (в баллах)
Удовлетворительная адаптация	до 2,59
Напряжение механизмов	2,60-3,09
Неудовлетворительная	3,10-3,49
Срыв адаптации	3,50 и выше

В табл. 2 представлены результаты констатирующего эксперимента по определению показателей ИФИ студентов различных курсов. Как следует из полученных данных, среднее значения ИФИ студентов различных курсов различаются незначительно ( $P > 0,05$ ) и согласно шкале таблицы 1, находятся в пределах «удовлетворительной адаптации». При этом наибольший процент испытуемых имеющих удовлетворительную степень адаптации был выявлен у студентов третьих курсов, 82,69%, у юношей и 90,91% у девушек. При этом не было выявлено ни одного тестируемого, у которого был бы зафиксирован срыв адаптационных способностей организма.

Наименьшие показатели адаптационного потенциала были выявлены у юношей второго курса (78,33%) и у девушек первого курса (86,99%).

Таблица 2 – Показатели ИФИ студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова, (баллы)

Измеряемые значения	юноши			девушки		
	1 курс (n=84)	2 курс (n=60)	3 курс (n=52)	1 курс (n=46)	2 курс (n=68)	3 курс (n=33)
<i>M(m)</i>	2,34± 0,034	2,33± 0,044	2,30± 0,043	2,24± 0,056	2,17± 0,042	2,12± 0,048
<i>CV</i>	13,38%	14,60%	13,38%	17,11%	16,08%	13,01%
<i>t-критерий Стьюдента</i>	0,011323 ( $P > 0,05$ )			1,0533 ( $P > 0,05$ )		
	0,084379 ( $P > 0,05$ )			1,6643 ( $P > 0,05$ )		
	0,069261 ( $P > 0,05$ )			0,7674 ( $P > 0,05$ )		

Причём, в сравнении с девушками, юноши имеют значительно больший процент тестируемых с «напряжением механизмов адаптации».

При анализе экспериментальных данных в соответствии с рекомендованной Р.М. Баевским и А.П. Берсневой шкалой адаптационного потенциала, создаётся впечатление, что у всех без исключения студентов ИФИ не превышает удовлетворительных значений. При этом и степень разброса (*CV*) полученных данных находилась в диапазоне средних значений (от 10 до 20%), что свидетельствует об однородности состава испытуемых.

Для более детального выявления структуры показателей ИФИ тестируемых студентов нами была предпринята попытка расширения традиционной шкалы. С учётом того, что диапазон уровня «неудовлетворительная адаптация» составляет 0,49 балла, а уровня «напряжение механизма» 0,39, нами в рамках проводимого исследования и в логике рекомендованной шкалы были дополнительно выделены два уровня со средним диапазоном в 0,44 балла, которые были обозначены как «хорошая адаптация» и «отличная адаптация». При применении авторской, расширенной шкалы было выявлено, что процент студентов 3-х курсов, имевших хороший уровень адаптации значительно выше по отношению к студентам 1-х и 2-х курсов. Причём у студенток 3-х курсов данный процент существенно выше (56,76%) в сравнении с юношами однокурсниками (33,33%). На наш взгляд, выявленное преимущество механизмов адаптации студентов третьекурсников, в сравнении со студентами 1-х и 2-х курсов, может быть объяснено тем, что они за годы обучения в вузе в большей степени адаптировались к условиям организации образовательного процесса в вузе, в сравнении со студентами младших курсов.

С другой стороны, понимая условие как философскую категорию, выражающую отношение предмета к окружающим его явлениям, и без которого оно существовать, не может [7], увеличение академических часов по физической культуре студентов 1-х и 2-х курсов является обязательным условием повышения их адаптационных возможностей. По сути являющихся предпосылкой повышения продуктивности учебной деятельности позволяя успешно справляться с повышенной интеллектуальной нагрузкой.

*Выводы.* Полученные результаты проведенного исследования позволили сформулировать ряд выводов:

1. Основываясь на анализе научно-методической литературы можно с уверенностью констатировать, что функциональная готовность студента играет существенную роль в продуктивности его учебной деятельности.

2. Из всего многообразия функциональных проб и тестов наиболее приемлемым в практике физического воспитания студентов является вычисление индекса функциональных изменений (ИФИ), характеризующий уровень адаптации организма, в виду того, что не требует применения сложной измерительной аппаратуры, оперативен в измерении и подсчёте, а также учитывает паспортный возраст тестируемого.

3. В результате проведённого констатирующего эксперимента было выявлено, что подавляющее число студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова вне зависимости от гендерных и возрастных отличий имеют удовлетворительный уровень адаптации. Однако при этом, относительно

лучшие показатели были зафиксированы у студентов 3-х курсов, причём, как при традиционном способе оценивания, так и при использовании разработанной нами расширенной шкалы.

4. Относительно низкий уровень индекса функциональных изменений студентов 1-2 курсов может свидетельствовать о длительности периода адаптации бывших выпускников школ к специфике учебной деятельности в вузе. При этом, понимая, что высокий уровень функционального состояния организма студентов является обязательным условием повышения продуктивности их учебной деятельности, рекомендуется увеличить количество учебных часов по физической культуре на 1-х и 2-х курсах с целью содействия быстрее адаптации к условиям образовательного процесса в вузе.

#### *Список литературы / References*

1. Алтынова, Н.В. Коррекционный анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток Чувашской ГСХА / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 290-294.
2. Баевский, Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л.В. Чирейкин и др. // Вестник аритмологии. – 2001. – №24. – С.65-87.
3. Волкова, Т.И. Об основных элементах режима дня студентов-спортсменов, обучающихся в Чувашской ГСХА / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова // В сборнике: Культура здоровой жизни учащейся молодёжи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 116-120.
4. Определение индекса функциональных изменений : [электронный ресурс] [https://studopedia.ru/17\\_6204\\_zadanie--opredelenie-indeksa-funktsionalnih-izmeneniy.html](https://studopedia.ru/17_6204_zadanie--opredelenie-indeksa-funktsionalnih-izmeneniy.html) (дата обращения: 31.03.2020).
5. Пьянзин, А.И. Формирование функциональных систем как основа адаптации организма спортсмена к нагрузкам / А.И. Пьянзин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 1 (Т. 2). – С. 33–45.
6. Пьянзин, А.И. Закономерности формирования функциональных систем при адаптации организма спортсмена к нагрузкам / А.И. Пьянзин, А.А. Кузьмин, Н.Н. Пьянзина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 1 (30). – С. 130–136.
7. Философский словарь. Под ред. И.Т. Фролова. – М., 1991 – С. 474.
8. Функциональные пробы для оценки состояния организма : [электронный ресурс] URL <https://medbe.ru/materials/raznoe-v-reabilitatsii-i-adaptatsii/funktsionalnye-proby-dlya-otsenki-sostoyaniya-organizma/> (дата обращения: 31.03.2020).

## **THE INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITY ON THE FORMATION OF SELF-ASSESSMENT AND THE MANIFESTATION OF PERSONAL DEFORMATIONS**

**Panygina I.V., teacher**

*Temirtau Multidisciplinary College "Miras", Temirtau, Kazakhstan*

*Brief abstract.* The article examines the influence of sports activity on the formation of self-esteem and the manifestation of personal deformations of the athlete's personality.

*Key words:* self-esteem, self-awareness, self-regulation, burnout, social deadaptation, psychoemotional exhaustion.

*Relevance.* The development of athletes' abilities for self-regulation is important for the maximum realization of their potential. Among the factors that determine the formation of self-regulation mechanisms, the central place belongs to self-esteem, which determines the direction and level of the subject's activity, the formation of his personality. At the same time, the analysis of sports practice shows that insufficient attention is paid to the question of the influence of self-esteem on sports results, its role as a mechanism of voluntary self-regulation of an athlete's activity is underestimated. In sports psychology, self-esteem was studied in the context of the problems of psychological training of an athlete.

The study of "self-esteem" in the field of sports is associated with its both direct and indirect influence on success. Self-esteem can contribute to the development of various personality deformations, which in turn hinder the achievement of results in sports. Therefore, influencing self-esteem, it is possible to prevent the occurrence of these deformations.

Self-esteem acts as a prerequisite for the development of an athlete in sports activities. Self-esteem accompanies the entire period of formation, formation and improvement of an athlete, being one of the important means of achieving sports results. In addition, self-esteem is among the basic indicators of an athlete's activity, the realization of his capabilities, affects the level of his aspirations. The specificity of understanding the adequacy of self-esteem in sports activity is that athletes consistently observe some overestimation of it. In the interests of improving the efficiency of training athletes, it is necessary to purposefully form their ability to more adequately assess their readiness for the upcoming competition. At earlier stages, it is necessary to give beginner athletes tasks on self-assessment of the accuracy of specific physical exercises, the manifestation of certain physical qualities and the degree of movement technique perfection.



Self-esteem is a significant component of self-awareness, since it plays the role of a regulator of activity, ensuring its best adaptation to changing living conditions. Also, a decrease in adaptive capabilities is facilitated by neurotization and emotional burnout, which lead to exhaustion and deviations in the athlete's behavior, and this undermines mental health, and there can be no talk of any victories in sports.

According to modern concepts, self-awareness is a complex psychological process, the essence of which is the perception of the personality of numerous "images" of oneself in various situations of activity and behavior, in interaction with other people and in the combination of these images into a single holistic formation - into the representation of one's self as a subject different from others. Structurally, self-awareness is a unity of three sides - cognitive (self-knowledge), emotional-value (self-attitude) and effective-volitional, regulatory (self-regulation). Various aspects of the problem of self-awareness were studied, however, little attention was paid to the peculiarities of the formation of self-esteem in connection with the manifestation of personal deformations in sports activity. Therefore, identifying the relationship between self-esteem and such personality deformations as emotional burnout and neurotization will help to find ways to increase sports success.

*Purpose.* Studying the features of the athlete's personality formation (self-esteem, neurotization and emotional burnout) under the influence of sports activity.

*Results.* The sample of subjects consisted of male and female athletes from 21 to 25 years old, who were divided into two groups. The first group consisted of representatives of various sports: athletics, skiing, wrestling, mountaineering, with qualifications from the 1st adult category to MSMK, the second group consisted of representatives of team sports, their qualifications vary from the 1st adult category to the CMS. Methods of psychodiagnostics were used: integral self-assessment of the personality "Who I am in this world"; the level of personal neurotization of V.V. Boyko; methodology for determining mental "burnout" A.A. Rukovishnikov.

The results allowed us to speak about the self-esteem of athletes. Self-esteem is a stable personality formation, on the basis of which a person builds his attitude towards himself and others, and also determines the characteristics of an athlete's behavior in various situations. Athletes tend to overestimate self-esteem, which reflects their desire for success in various activities, self-confidence and contributes to success in activities. As for their own mistakes, athletes with such a level of self-esteem, more often prefer not to correct them, but to forget. Their mistakes are considered accidental, caused by extraneous factors, other people's mistakes are natural, taken for granted, they are relatively indifferent to them. Both in the first and second groups there are subjects with both adequate and overestimated self-esteem. In the first group the maximum indicator is 66, in the second - 68, which corresponds to a clearly overestimated

self-esteem. Athletes with such indicators are characterized by arrogance, tactlessness, overestimation of their capabilities and underestimation of others. The lowest rates are 45 and 41, in the first and second samples, respectively, which reflects adequate self-esteem. Both samples have a normal distribution ( $W = 0.96$ ). There were no significant differences between the two samples of athletes in terms of self-esteem ( $57.23 \pm 1.31$  and  $55.52 \pm 1.27$ , with  $P < 0.05$ ). According to other researchers, the most optimal, determining the success of sports activity, is adequate or slightly overestimated self-esteem.

Extreme conditions of sports activity lead to overload and overstrain of the athlete's body, which is a favorable basis for the appearance of such personal deformations as emotional burnout and neurotization. The athletes showed a low level of neurotization, which indicates emotional stability, a positive background of feelings, calmness and optimism, initiative, independence, social courage, self-esteem and ease of communication. The average level of emotional exhaustion suggests that athletes are prone to mental exhaustion during the most intense, overloaded periods of their activity. The manifestation of signs of irritability, anxiety, aggressiveness, depression, hypersensitivity to the assessments of others is possible. There may be a reluctance to engage in sports activities, which manifests itself in absenteeism. Athletes may experience social maladjustment, which manifests itself in unwillingness to contact people, irritability and intolerance in communication situations, which causes a negative attitude towards people, a decrease in contacts with others, and, as a result, indifference to sports activities. High values of the indicator of professional motivation indicate that athletes have a high level of enthusiasm in relation to activities of altruistic content. This, in turn, can lead to dissatisfaction with sports activities, oneself as a professional and relationships in a team, a decrease in the need for achievements.

To identify the relationship between self-esteem of athletes and indicators of personal deformations (neurotization, psychoemotional exhaustion, personal distance, professional motivation). An inverse relationship was found between self-esteem indicators and the level of mental burnout, namely, with such components as psycho-emotional exhaustion and personal remoteness. Persons with low self-esteem, to a greater extent than persons with high and adequate, are subject to mental and physical exhaustion, the formation of indifference to their professional activities. Athletes with a low level of self-esteem are less involved in professional activities, and indifference to their careers appears.

*Findings.* The athletes showed a tendency to overestimate self-esteem, a low level of neurotization, average values of indicators of psychoemotional exhaustion and personal distance. Also, the athletes showed extremely high indicators of professional motivation. The study made it possible to trace the features of the manifestation of personal deformations (neurotization and emotional burnout), which is of great practical importance for the formation of the personality of athletes. The research results can be used in the training of

members of the national team and the reserve of the national team in various sports. The data of diagnostics of self-esteem, personal neurotization and emotional burnout were introduced into the educational process of student-athletes, which made it possible to more effectively carry out the adaptation process by the end of classes.

#### *References*

1. Babushkin, G.D. Formation of sports motivation / G.D. Babushkin. – Omsk, 2000. - P. 85
2. Piloyan, R.A. Motivation of sports activity / R.A. Piloyan // Physical culture and sport, 1984. - P. 102.
3. Melnik, E.V. The influence of sports activity on the formation of self-esteem and the manifestation of personal deformations / E.V. Melnik, M.N. Korneva. - Moscow, 2012. - P. 330-333.
4. Ulyayeva, L.G. The problem of self-assessment in sports activities / L.G. Ulyayeva, D.V. Odintsov // Physical culture and sports in the context of general cultural and moral education of students. - Ulyanovsk: UISTU, 2006. – P. 208-213.

УДК 796.412

### **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ЙОГИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц.**

*Чебоксарский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Московский  
политехнический университет», г. Чебоксары, Россия*

**Эриванова С.А., ст. преподаватель,**

**Симонова О.Ю., ст. преподаватель**

*ФБГОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Йога является прекрасным средством для регулирования психоэмоционального состояния человека, что в свою очередь положительно сказывается на физическом здоровье. Выполняя асаны по определенной методике, у человека повышается концентрация внимания, наступает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения.

*Ключевые слова:* йога, асаны, психоэмоциональное состояние, физическое здоровье.

### **POSSIBILITIES OF USING YOGA MEANS IN PREVENTING PSYCHO-EMOTIONAL STATE DISORDERS IN STUDENTS**

**Petrova T.N., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Cheboksary Institute (branch) of the Moscow Polytechnic University,  
Cheboksary, Russia*

**Erivanova S.A, senior lecturer, Simonova O.Yu., senior lecturer**  
*Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* Yoga is an excellent tool for regulating the psycho-emotional state of a person, which in turn has a positive effect on physical health. Performing asanas according to a certain method, a person's concentration of attention increases, a feeling of balance, calmness and satisfaction comes.

*Keywords:* yoga, asanas, psycho-emotional state, physical health.

Психоэмоциональное состояние человека играет в его жизни большую роль. Подавленный человек не способен воспринять информацию, принять правильное решение, а тот, который бодр и в приподнятом настроении, в состоянии выполнить даже больше работы, чем необходимо. Очень важно регулировать свое психоэмоциональное состояние, эмоциональные перегрузки могут привести к неадекватным реакциям и исчезновению адекватных оценок ситуации [1, 3].

Занятия оздоровительными видами гимнастики оказывают положительное влияние на состояние психоэмоциональной сферы и имеют достаточно широкий спектр воздействия на личность человека в целом [4, 5, 10].

Для подготовки к деятельности, сопряженной с повышенными эмоциональными нагрузками, предлагается выполнение упражнений йоги, что сопровождается релаксацией, чувством покоя, гармонизацией настроения, а также ростом самосознания, повышением устойчивости к стрессу, снижением уровня тревожности [6, 7, 8].

Йога в настоящее время особенно популярна, т.к. относится к ментальным видам фитнеса, в которых тренировка основана на неразрывной связи тела и сознания. Йога – это вневременная прагматическая наука, разрабатываемая на протяжении тысячелетий и занимающаяся физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека в целом.

Йогу также трактуют как систему физической, умственной и духовной тренировки. Выполнение особых поз (асан) помогает при различных недомоганиях, укрепляет и тонизирует мышцы, развивает гибкость и другие физические качества [2, 9]. Позы предполагают выполнение разнообразных движений, которые повышают насыщение крови кислородом, что, в свою очередь, приводит к очищению и приливу питательных веществ к самым отдаленным уголкам тела. С точки зрения психологии йога повышает концентрацию внимания, успокаивает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения.

Существует множество направлений йоги: классическая йога (Айенгара), хатха-йога, аштанга йога, силовая йога (power yoga), сахаджа йога и др.

Таким образом, возникает объективное противоречие между необходимостью регулирования психоэмоционального состояния занимающихся и отсутствием достаточной научно-методической литературы, позволяющей раскрыть особенности регулирования психоэмоционального состояния занимающихся при помощи системы йоги.

Данное противоречие определило проблему нашего исследования: при каких условиях процесс регулирования психоэмоционального состояния занимающихся по системе йоги будет наиболее эффективным?

Объект исследования: психоэмоциональное состояние занимающихся.

Предмет исследования: влияние системы йоги на регулирование психоэмоционального состояния занимающихся.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику регулирования психоэмоционального состояния занимающихся при помощи системы йоги.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 по март 2020 года на базе ДЮСШ № 1 г. Новочебоксарска. Для этого была определена экспериментальная группа из женщин 25-40 лет, занимающихся в оздоровительной группе по системе йоги в количестве 14 человек.

Эффективность методики занятий йогой с женщинами 25-40 лет для улучшения психоэмоционального состояния оценивалась с помощью следующих методик: шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности; методика и диагностика самочувствия, активности и настроения (САН); проба Ромберга.

Педагогический эксперимент условно делился на 2 этапа. На первом этапе изучались основные позы, ставилась техника. Асаны выполнялись до того момента, пока они не стали привычными. Длительность составила 3 месяца (сентябрь-ноябрь).

На втором этапе длительностью 4 месяца (декабрь-март) в серии добавлялись новые позы, некоторые из них усложнялись, а также постепенно увеличивалось время пребывания в позах. Каждые 1,5 месяца выполнялись новые серии асан.

Анализ результатов исследования эффективности занятий по системе йоги на улучшение психоэмоционального состояния занимающихся показал, что методика оказалась педагогически целесообразной.

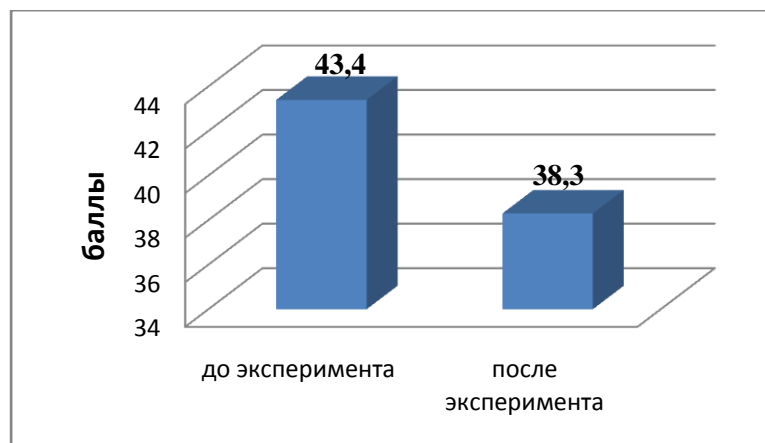


Рисунок 1 – Средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «личностная тревожность» до и после эксперимента

На рис. 1 указаны средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «личностная тревожность». Средний показатель до эксперимента составил 43,4 балла (уровень умеренной тревожности, близкий к высокому). После эксперимента средний показатель составил 38,3 балла (уровень умеренной тревожности). Различия достоверны ( $p < 0,05$ ). Поэтому мы можем судить о том, занятия йогой способствовали тому, что испытуемые стали спокойнее реагировать на негативные жизненные ситуации, меньше испытывать сожаление.

На рис. 2 указаны средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «реактивная тревожность». До эксперимента средний показатель составил 38,7 балла (уровень умеренной тревожности).

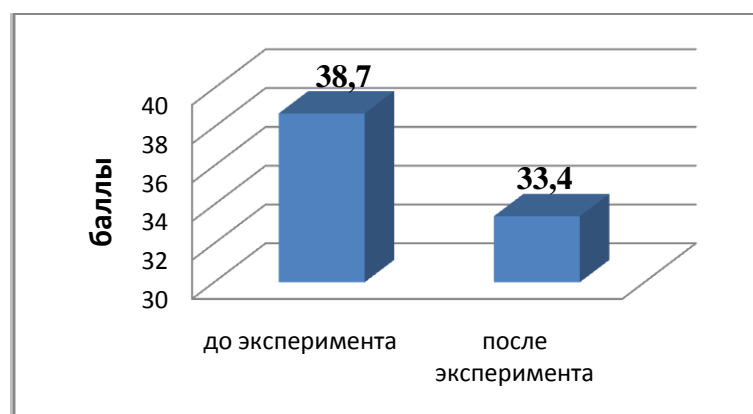


Рисунок 2 – Средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «реактивная тревожность» до и после эксперимента

После эксперимента средний показатель улучшился и составил 33,4 балла (приближается к уровню низкой тревожности). Различия достоверны ( $p < 0,05$ ). Таким образом, занимающиеся стали более уравновешенными, чувствуют себя бодрее, меньше переживают из-за пустяков.

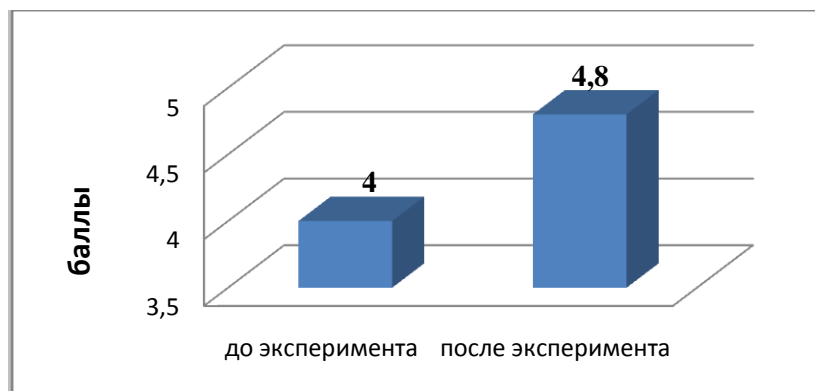


Рисунок 3 –Средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «самочувствие» до и после эксперимента

На рис. 3 указаны средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «самочувствие». Средний показатель до эксперимента составил 4 балла, что в целом соответствует благоприятному состоянию испытуемых. Однако у 5-х человек мы наблюдаем неблагоприятное состояние.

После эксперимента средний показатель улучшился и составил 4,8 балла. Это свидетельствует о том, что ни у кого не наблюдалось неблагоприятного состояния, а у половины испытуемых самочувствие оказалось на уровне нормальных оценок (диапазон 5,0-5,5 баллов). Различия достоверны ( $p < 0,05$ ). Таким образом, можно заключить, что йогой оказали огромное влияние на повышение работоспособности, увеличение сил и выносливости.

На рис. 4 указаны средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «активность». Средний показатель до эксперимента составил 4 балла, что в целом соответствует благоприятному состоянию испытуемых. Однако у половины испытуемых мы наблюдаем неблагоприятное состояние. После эксперимента средний показатель улучшился и составил 4,9 балла. Из 14 человек у 5-х человек наблюдается благоприятное состояние, а у 9-х – активность оказалась на уровне нормальных оценок (диапазон 5,0-5,5 баллов). Различия достоверны ( $p < 0,05$ ).

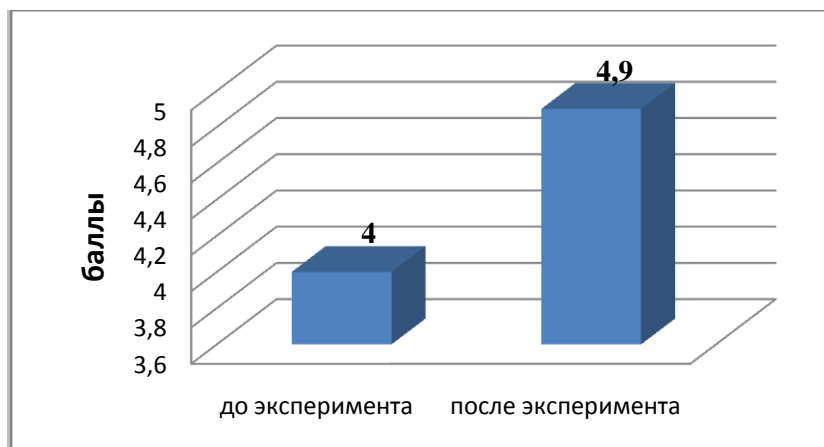


Рисунок 4 – Средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «активность» до и после эксперимента

Это свидетельствует о том, что после занятий йогой испытуемые стали более деятельными, активными, внимательными, у них появилось желание больше работать.

На рис. 5 указаны средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «настроение». Средний показатель до эксперимента составил 4,1 балла, что в целом соответствует благоприятному состоянию испытуемых. Однако у 4-х человек мы наблюдаем неблагоприятное состояние.

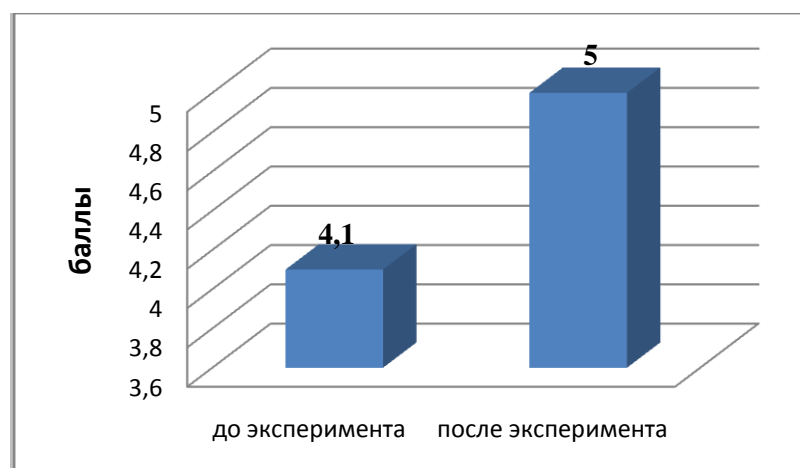


Рисунок 5 – Средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ по шкале «настроение» до и после эксперимента

После эксперимента средний показатель улучшился и составил 5 баллов, что в целом соответствует уровню нормальных оценок. Более чем у половины испытуемых (9 человек) настроение оказалось на уровне нормальных оценок (диапазон 5,0-5,5 баллов), и у остальных 5-х – благоприятное состояние, причем показатели приближались к уровню нормальных оценок.

Различия достоверны ( $p < 0,05$ ). Это означает, что после занятий



йогой у женщин улучшилось настроение, они стали более счастливыми, жизнерадостными, восторженными, отдохнувшими, оптимистичными.

На рис. 6 указаны средние показатели в пробе Ромберга, характеризующего уровень статического равновесия до и после эксперимента. Средний показатель до эксперимента составил всего 12,5 сек. После эксперимента средний показатель улучшился на 8,1 сек и составил 20,6 сек. Различия достоверны ( $p < 0,05$ ).

Это означает, что применение асан йоги благотворно сказывается на показателях статического равновесия, а также способствует снятию утомления и перенапряжения организма.

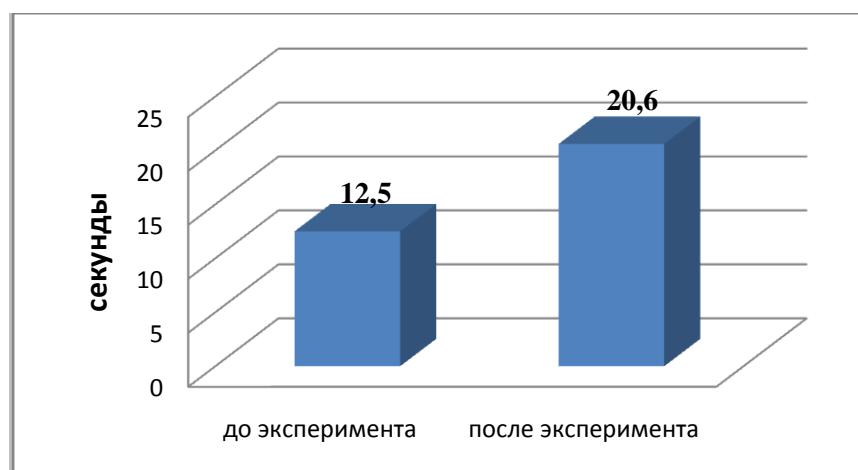


Рисунок 6 – Средние показатели психоэмоционального состояния ЭГ в пробе Ромберга до и после эксперимента

Психоэмоциональное состояние человека тесно связано с физическим, поэтому важно его регулировать, чтобы не допустить возникновения заболеваний. Чтобы лучше почувствовать своё тело, достигнуть необходимого уровня расслабления или состояния собранности важно использование особых психологических установок не только на занятиях, но и в жизни.

#### *Список литературы / References*

1. Глинкин, В.Н. О двигательной активности как одном из факторов сохранения и укрепления здоровья современной молодежи / В.Н. Глинкин, Н.Ю. Маркова, В.К. Таланцева // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании научные труды XXIX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 180-182.
2. Игошина, Н.В. Показатели физического развития и силовых способностей у женщин 20–25 лет занимающихся по системе "Пилатес" / Игошина Н.В., Игошин В.Ю., Шнайдер М.Г. // Современные проблемы развития фундаментальных и прикладных наук: материалы II международной научно-практической конференции. – Прага, 2016. С. 35-44.
3. Колесникова, О.Б. Влияние занятий фитнесом на функциональное состояние организма женщин / О.Б. Колесникова // Проблемы и инновации спортивного

менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 100-летию ТАССР. Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С. 311-312.

4. Колесникова, О.Б. Влияние различных видов двигательной активности на физиологическое состояние организма студентов вузов /О.Б. Колесникова, А.И. Орлов, С.А. Эриванова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: мат. Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф. – Казань, 2018. –С. 693-695.

5. Колесникова, О.Б. Исследование функционального состояния организма и адаптивных процессов в зависимости от жилищно-бытовых условий и разных режимов двигательной активности / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: мат. Всеросс.науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб, 2018. – С. 211-213.

6. Пьянзин, А.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание будущих учителей средствами фитнес-аэробики / А.И. Пьянзин // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2012. – №3 (75). – С. 173-178.

7. Шиленко, О.В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на повышение уровня координационных способностей у женщин среднего возраста / О.В. Шиленко, А.И. Пьянзин, Н.Г. Шашкин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3 (часть 1). – С. 207–210; URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35722> (дата обращения: 21.04.2016).

8. Шиленко, О.В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VIII международной научно-практической конференции (Чебоксары, 26 февраля 2019 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – С. 105-110.

9. Шиленко, О.В. Динамика показателей выносливости у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова, А.И. Пьянзин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №7. – С. 33-36.

10. Шиленко, О.В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на показатели психомоторных способностей студенток педвуза / О.В. Шиленко, А.И. Пьянзин, Т.Н. Петрова, В.К. Таланцева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2; URL: <http://www.science-education.ru/129-22293> (дата обращения: 23.10.2015).

УДК 796 : 61

## **MODERN UNCONVENTIONAL MEANS OF RESTORING WORKING CAPACITY AND DEVELOPMENT OF HEALTH**

**Rakhimov V.Sh., cand. of pedag. science, associate prof.**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* Recently, health-improving and prophylactic physical culture has been given an important place in the process of improving the nation's health. It includes not only systematic purposeful physical exercises in order to improve health, but also the solution of closely related problems of

nutrition, mental regulation, the formation of an individual lifestyle, education of an active life position, etc. The article discusses the physiological significance of selective complex of yoga poses with breathing exercises as a means of restoration and development of health.

*Key words:* yoga, health, breathing exercises, activity, system.

*Relevance.* One of the characteristic tendencies of modern sports is the ever-increasing competition for achieving high results in competitions, where the activities of athletes often run on the brink of human capabilities. This requires a sufficiently high level of functional and physical readiness of their body for heavy loads. It is generally accepted that for the preparation of a highly trained and comprehensively developed athlete who is able to endure extremely heavy loads, it is necessary to consistently and wave-like increase in their volume and intensity throughout the entire long-term cycle of sports training with the obligatory use of means of recovery and stimulation of working capacity (L.P. Matveev, 2008; V.N. Platonov, 2004; M.A. Godik, 2006; Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov, 2014). However, in spite of this, there are often cases when athletes by the beginning of competitive cycles or during their "peak" experience a state of overwork, and sometimes overstrain of the body, which, apparently, is explained by the inadequacy of the selection of the applied means of restoring working capacity. In such cases, athletes often resort to the use of various "miraculous" stimulants, which is fraught with damaging consequences for the body. Of course, at present there are various, rather effective means of restoring working capacity, including psychological and pharmacological ones, used in the practice of sports training. There is no doubt that the beneficial effect of these funds is beyond doubt. However, there is another, more effective, "free" and globally effective means of restoring the physical activity of any human worker, including an athlete. This type of means includes moderate physical exercises performed in the mode of sequential stretching and relaxation of muscle groups while fixing various poses and antiposes with holding the breath while inhaling and exhaling under straining conditions, as well as using their options with slow deep inhalation and forced exhalation, which can be summarized as "Yoga with breathing exercises".

*The aim of this work* is to reveal the physiological significance of the selective complex of yoga postures with breathing exercises as a means of restoring and developing health.

*The method of using a set of exercises and the physiological cost of their results.*

The health-improving and restorative-stimulating significance of these exercises is confirmed by the favorable physical and psycho-functional state of the summer author of this article, who has been systematically performing them for 45 years.

Pranayama - the 4th step of the yoga system - the art of controlling prana (universal life energy) with the help of breathing, a way of accumulating prana - life force. Pranayama means an action aimed at subordinating the consciousness of organs regulated by a substance - prana, the intake of which occurs during inhalation (puraka), and excretion during exhalation (rechaka). Prana has two elements: external, which activates the respiratory muscles (external breathing) and internal, which can consciously control the so-called pranic metabolism (internal breathing). The purpose of breathing exercises (RS) of yogis is to increase the volume of inhaled air to increase bioenergetic processes, as well as to slow down breathing for more economical oxygen consumption. Complete slow and rare breathing allows a person to maximally absorb prana from the air and accumulate CO<sub>2</sub> in the blood and in the cells of all body tissues. You need to learn how to breathe so that carbon dioxide is produced inside the body and kept in a certain concentration. DU yoga classes lead to a decrease in the respiratory rate (up to 1-3 cycles per minute) and to an increase in the content of CO<sub>2</sub> in the body, which contributes to the normalization of the most important systems of the body: the cardiovascular system, the respiratory system, the nervous system, and metabolism. Every person who does not practice yoga can independently master and use the DU from pranayama. Pranayama is yoga breathing exercises.

It is based on complete undulating breathing, which consists of three types: lower (abdominal, diaphragmatic); middle (costal); upper (clavicular).

DU effect: has a positive effect on the entire body, helps relieve fatigue, restores energy, cleanses the blood, a healthy complexion and skin appears, vitality and clarity of mind. After mastering "full breathing" in the morning, it is recommended to do the "Anulema-vilema". DU effect: normalizes the work of the respiratory center, reduces the frequency of breathing, promotes mental activity, relieves fatigue, is a good prophylactic agent. Another DU from pranayama is "Rhythmiogendra". This type of breathing was scientifically substantiated in 1918 by the founder of the Yoga Institute, Yogendra. There are two options for performing this control system: simple and complicated. The effect of a simple version of DU: massage of internal organs: promotes a significant increase in VC. The effect of the complicated version of the remote control: the same as in the simple version, it also relieves fatigue, a feeling of lightness in the head appears, increases efficiency and vigor.

An exemplary version of the above-mentioned unconventional physical exercises with all regime conditions for their implementation is offered:

- the beginning of the lesson 5: 30-6: 00 hours; before performing the complex, slowly, smoothly, 200 g of pure boiled water at room temperature, prepared from the evening of the last day, are used; then the positions are taken: lying on the back, on the right side, on the left side, lying on the stomach with closed eyes for 20-30 seconds. with a deep breath in and out to speed up the process of absorption and flushing of organs.

Exercises of the anti-pose pose with options for holding the breath for inhalation, exhalation with straining and with the act of deep inhalation and forced exhalation - 3-4 times:

1. Sitting on the floor, bending the legs in the horizontal plane, the ankle-feet of the left leg are applied to the thigh of the right leg, and the ankle-feet of the right leg are placed on the thigh of the left leg, the head and trunk are straightened.

2. The same, but in the support on the hands with the lifting of the body from the floor.

3. The same, but in a headstand, resting hands on the floor.

4. Sitting on the floor, bending the torso until the head touches the knees.

5. Position "bridge" of the fighter.

6. Sitting on the floor, bending the knees, the right leg is thrown over the left, the left hand grips the lower leg of the left leg, turning the body to the right to failure.

7. The same, but the pose is performed in the opposite direction.

8. Sitting on the floor, the left leg bends horizontally as much as possible and is applied to the thigh of the right leg, bending the trunk forward until the head touches the knees.

9. The same, but with the imposition of the right leg on the thigh of the left leg.

10. In the position of squatting on the thighs of the legs, lowering the body back down until the head touches the floor.

The essence, significance and priority of regular use of this kind of exercises are as follows: in the inside of the articular-ligamentous bags, in muscle fibers, tissues and lash layers, the so-called "compression" and "decompression" phenomena are alternately created, due to which the "slags" salts (Na.Ca.M g. etc.) and other harmful active substances; accelerates the process of substance exchange, i.e. the process of removing deeply embedded, wasted products from the body and the receipt of new energy-generating substrates instead of them; increases the elasticity of muscle tissue; expands the range of mobility of the articular-ligamentous apparatus; increases VC, increases O<sub>2</sub> consumption; increases resistance to O<sub>2</sub> deficiency (hypoxic resistance). It is these physiological changes that not only accelerate the process of recovery and stimulation of the functional systems of motion control, but also contribute to the formation of the reserve potential of health and emotional and mental activity of a person.

*Conclusion.* Based on the scientific and theoretical analysis of the essence of the proposed yoga system with PS and on the basis of the progressive results of the experience of its use by the author in his life, it is possible to formulate the conclusion that this system is universal both in terms of restoring the working capacity of a person-athlete and in relation to the development of his health and psychophysical activity. Therefore, the introduction of this system

into the daily life of any person, including an athlete, can ensure professional, labor and sports longevity.

#### *References*

1. Ebert, D. Physiological aspects of yoga / Per. with him. R.S. Minvaleeva .- SIB: Veda, 1993.
2. Mandrikov, V.B. Methodical instructions on the use of elements of yoga gymnastics in the classroom with students of a special medical group. - Volgograd, 1995.
3. Menkhin, Yu.V. Health-improving gymnastics: theory and methodology: textbook. allowance / Yu.V. Menkhin, A.V. Menkhin. - Rostov n / a, 2002 .- 384 p.
4. Seluyanov, V.N. Technology of health-improving physical culture / V.N. Seluyanov. - Moscow, 2001.- 169 p.
5. Technologies of physical culture and sports activity: textbook. allowance. - Moscow, 2004. - 280 p.
6. Furmanov, A.G. Recreational physical culture: a textbook for university students / A.G. Furmanov, M.B. Yuspa. - Moscow, 2003 . - 528 p.

УДК 796 : 61

### **PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PERSPECTIVE ATHLETES AT THE MODERN STAGE**

**Rakhimov V.Sh., cand. of pedag. science, associate prof.,**

**Akparov F.M., student, Inogamov I.I., student**

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* Psychological training is one of the main components of the sports training system at the present stage and depends on its other types. Gaps in the psychological component of training lead to the fact that the athlete is not formed psychologically, and therefore cannot realize the maximum of his capabilities. The article deals with the issues of psychological training of young athletes on the example of sports games.

*Key words:* young athletes, psychology, training, motivation, means, methods.

The main task in classes with young athletes is to develop high moral qualities, devotion to the Motherland, a sense of collectivism, discipline and hard work. An important role in the moral education of young athletes is played directly by sports activity, which presents great opportunities for the education of all these qualities. The formation of a high sense of responsibility before society, civic orientation and moral qualities of the personality of young athletes should be carried out simultaneously with the development of his volitional qualities. Understanding psychological training as an educational process aimed at developing and improving the personality traits that are significant for young athletes through the formation of an appropriate system of relationships. At the

same time, mental preparation for a long-term training process is carried out due to the continuous development of the motives of sports activity and due to favorable attitudes to various aspects of the training process.

Psychological preparation of young athletes for competitions is aimed at the formation of personality traits that allow them to perform successfully by adapting to specific conditions in general and to specific extreme conditions of competition, in particular. Psychological preparation here acts as an educational and self-educational process. The central figure of this process is the coach-educator, who does not limit his educational functions only to the guidance of athletes' behavior during training sessions and competitions. The success of the education of young athletes is largely determined by the coach's ability to combine the tasks of sports training and general education on a daily basis.

Fostering discipline should begin with the first lessons. Strict adherence to the rules of training and participation in competitions, strict adherence to the instructions of the coach, excellent behavior in training sessions, at school and at home - all this must be constantly paid attention to by the coach. It is important from the very beginning of sports activities to bring up sports hard work and the ability to overcome specific difficulties, which is achieved, first of all, by systematic fulfillment of training tasks. Using specific examples, you need to convince a young athlete that success in modern sports depends on hard work. In the process of training with young athletes, intellectual education acquires great importance, the main tasks of which are: mastering by students special knowledge in the field of sports training, hygiene and other disciplines.

Let us recall that a motive is an impulse to activity associated with the satisfaction of certain needs. Need is a state of a person, in which his dependence on certain conditions of existence is expressed.

The highest motivation for achievement, defined as the desire to achieve a result, mobilizes the athlete's capabilities, reveals his creative potential, makes him look for and find the most interesting options for behavior, gives a sense of proportion, responsibility and everything necessary for a high result, if not immediately, then after a certain time. An athlete transforms internally, becomes worthy of record heights, shows the best qualities. Of course, in this case we are talking about the desire to achieve victory, while remaining within the framework of the rules and high moral ideals.

The degree of mobilization of the athlete's capabilities is the most important indicator of his desire to solve the task and, accordingly, influencing this desire (motivation), one can increase the degree of mobilization of the corresponding capabilities. The more a person wants to achieve a certain result, the more efforts he is able to apply to achieve it.

In the practice of playing sports (basketball, football, handball, etc.), the motivation problem is solved in two ways: by selecting athletes with a high level of motivation and increasing its level through rewards (moral and material), punishment, persuasion, coercion, etc. etc. In this case, the optimal option can be

considered the option in which the athlete's motivation, which has initially high values, hangs due to special influences.

*Means and methods of psychological preparation*

In terms of content, the means and methods are divided into the following groups:

- psychological-pedagogical - persuasive, guiding, motor,
- behavioral-organizing, social-organizing,
- psychological-suggestive, mental, social-game,
- psychophysiological-instrumental, psychopharmacological, respiratory.

By the direction of the impact, the funds can be divided into:

- means aimed at correcting the perceptual-psychomotor sphere;
- means of influencing the intellectual sphere;
- means of influence on the emotional sphere;
- means of influencing the volitional sphere;
- means of influencing the moral sphere.

In working with young athletes, a certain tendency is established in the advantage of certain means and methods of influence. Such methods in the conditions of a sports school for children and youth mostly include methods of verbal influence (verbal, figurative, verbal-figurative).

The main means of verbal impact on the mental state of young athletes include:

1. *Creation of psychic internal supports.* This method is most effective if it is necessary to create a certain self-confidence with a combination of such individual properties as sensitivity, imbalance, emotional reactivity, anxiety. This method is based on the creation and formation of confidence that a young athlete has pronounced strong elements of preparedness (strength, speed, "crown throw", etc.). Beliefs are reinforced (by the trainer) by artificially creating appropriate situations in training sessions. The creation of "psychic internal supports", on the one hand, optimizes actual and especially quasi-stationary mental states, on the other hand, the level of special preparedness of young athletes really increases.

2. *Rationalization* – is the most versatile method applied to almost any athlete and at all stages of training. This method is most effective when working with especially suspicious ones, characterized by increased sensitivity and emotional reactivity. This method is most effective in microcycles with examination tests (acceptance of control standards or the obligatory TTK program), control meetings and in competition conditions. This method of verbal influence lies in the coach's rational explanation (hetero-rationalization) of some mechanisms of the occurrence of unfavorable conditions in the period preceding some kind of sports test.

3. *Sublimation* – is an artificial displacement of one mood by another, to a greater extent it “works” when changing the training task (to change the target setting aimed at solving a specific technical technique). Athletes with an



unbalanced nervous system, suspicious, impressionable, not very confident in their abilities are especially in need of such verbal influence.

4. *Deactualization* – is an artificial understatement of the strength of the opposing team, with which the tasks of a training session are solved or are met in competitions. Distinguish between direct deactualization, when the team is shown the weaknesses of the preparedness of the team and indirect deactualization, when the strengths of the team are emphasized and highlighted, which indirectly confirm the relative "weakness" of the opposing team. To apply such verbal influence, a certain pedagogical tact of the trainer is needed so as not to create an overestimated level of self-confidence. This method is most effective in relation to young athletes with a weak and mobile nervous system.

All of these means of verbal influence can be used by a coach, since at the present time a coach cannot get away from the problems of psychological preparation of young athletes.

A high result in basketball presupposes the performance of the most diverse work in terms of volume, intensity and content, aimed at realizing the athlete's potential in competitive conditions. They are characterized by active opposition from the enemy, responsibility for the result of the performance, etc. Effectively acting under these conditions, withstanding colossal loads, can only be an individual with certain mental characteristics.

#### *Rereferences*

1. Basketball: textbook for universities of physical culture / edited by Yu.M. Tailor. - Moscow: Physical culture and sport, 1997.
2. Gomelskiy, A.Ya. All about basketball / A.Ya. Gomel. - Moscow: Physical culture and sport, 2000.
3. Korobeinikov, N.K. Physical education: Textbook for secondary special education institutions / N.K. Korobeynikov, A.A. Mikheev, I.G. Nikolenko - Ed. 2nd revised and add. - Moscow: Higher School, 1989.
4. Nesterovsky, D.I. Basketball: Theory and teaching methods: textbook. manual / D.I. Nesterovsky. - 3rd ed., Stereotype. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2007.
5. Yakhontov, E.R. Young basketball player / E.R. Yakhontov. - Moscow: Physical culture and sport, 2007.
6. Yakhontov, E.R. Physical training of basketball players / E.R. Yakhontov. - 4th edition, stereotyped. - SPb: Publishing house Olimp-SPb, 2008.
7. Key moments of basketball training // Access mode: <http://basketbolisty.ru>.

УДК 613.73

## **THE RAPEUTIC EXERCISE IN REHABILITATION OF PATIENTS WITH ONCOLOGICAL AND AUTOIMMUNE DISEASES**

**Saginbaev U.R., resident physician**

*The Pavlov First Saint Petersburg State Medical University,  
St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* The article addresses topical issues of rehabilitation of patients with oncological and autoimmune diseases. The significance of therapeutic physical culture methods in the complex therapy of these groups of pathologies is substantiated.

*Key words:* therapeutic exercise, malignant neoplasms, autoimmune diseases, rehabilitation.

*Introduction.* Over the past half century, there has been an increase in the incidence of malignant neoplasms, as well as autoimmune diseases [11]. So, over the indicated period of time, the prevalence of multiple sclerosis increased by 5 times: at the moment there are more than 3 million patients worldwide [12]. In the Russian Federation, the number of patients with multiple sclerosis reaches 200 thousand people [13].

These groups of diseases combine not only the generality of pathogenesis in terms of certain damage to the links of the immune system, but also similar tactics of rehabilitation measures [10]. The most frequent motor disorders in multiple sclerosis are spasticity and muscle weakness, neuropathic pain syndrome, which ultimately leads to disorders of active movements and uncontrolled painful cramps [9]. In some oncological diseases, such as hemoblastoses, it is necessary to carry out long-term courses of rehabilitation measures, including therapeutic physical education [4].

The aim of the study is to consider carrying out in persons with oncological and autoimmune diseases in modern conditions of physical rehabilitation, using means and methods of physical rehabilitation to restore the quality of life.

Research methods: retrospective analysis of scientific and methodological literature, comparative and systemic analysis of theoretical knowledge.

*Results and discussion.* Rehabilitation of patients with multiple sclerosis is very complex and time-consuming, various techniques are currently used, such as manual therapy to eliminate articular-muscular blocks, craniosacral therapy techniques, muscle-energy techniques [8]. Methods of combined physiotherapy using laser therapy and micropolarization have been developed [2]. Undoubtedly, the key point in the rehabilitation of patients with multiple sclerosis is therapeutic physical culture (TPC), whose task is to reduce atactic disorders, the tone of spasmodic muscles, maintain joint mobility, prevent psychoemotional, cognitive disorders, atrophies and contractures, preserve working capacity, self-care [5]. The TPC complex may include occupational therapy, medical provisions, formation of the correct functional stereotype, strength training [6].

Patients with spastic cuts prefer game exercises with the ball, because due to emotional charging, movements are better performed. In the presence of plegia in patients, passive TPC has a positive effect. To restore disturbed coordination acts, the patient must perform targeting, throwing, walk along the

track with foot marks, describe the circle, triangle [3] in the air with limb movements. The technique of compulsory-forced kinesotherapy, the principle of which is based on the forced restriction of movements of a healthy limb for 6-7 hours a day for weeks, stimulates training in motor skills in the affected limb. Moreover, this method can be applied only in patients with mild or moderate motor disorders [7].

The key method of physical recovery of patients is massage, the task of which is to reduce the reflex excitability of spasmodic muscles, strengthen the affected muscles, improve microcirculation and trophicity in them, restore impaired motor functions. The maximum beneficial effect is observed with segmental-reflex paravertebral massage. A common application was found point massage according to the braking method. Acuproreflexotherapy [1] is recognized as effective method of reflex hypertonus correction.

*Conclusions.* The use of combined physical rehabilitation, against the background of massage and reflexotherapy, allows you to reduce some symptoms of oncological and autoimmune diseases, prevent the occurrence of complications of long-term chemotherapy. The analysis of literary sources made it possible to consider the development of a physical rehabilitation program as a timely, relevant and scientific problem of combating modern current pathologies. Exercise combined with behavioral motivational attitudes are important directions for increasing structured physical activity, improving physiological functions and slowing down mobility disorders.

The research prospects are related to taking into account the form, stage, severity, course of the disease when developing a scientifically justified comprehensive program of physical rehabilitation of patients with malignancies and autoimmune diseases.

#### *References*

1. Avramenko O.N., Mitko O.V. Modern approaches to comprehensive rehabilitation therapy for patients with multiple sclerosis // Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, 2013, No. 3. - S. 175 - 179.
2. Alekseeva N.V., Basis I.P., Yelnikova T.V., Lyamina N.V. Experience in the use of the method of micropolarization in patients with multiple sclerosis/railway "Scientific search," 2015, No. 2 (2). - S. 3 - 4.
3. Bobrik Yu.V., Kulik N.M., Frost G.A., Ponomarev V.A., Weaving V.V. Features of physical rehabilitation of patients with multiple sclerosis/railway "Ukrainian morphological almanac," 2014, T. 12, No. 4. - S. 117 - 120.
4. Volodin N.N., Kasatkin V.N., Zeitlin G.Ya., Sidorenko L.V., Mironova E.V., Mitrakov N.N., Miroshkin R.B., Shcheglova D.D., Rumyantsev A.G. Strategy of medical, psychological and social rehabilitation of children with
5. Lazarev R.V., Borisov A.V. Restoration of the physical qualities of a person suffering from autoimmune diseases using medical and physical culture/railway "New Science: Problems and Prospects," 2016, No. 1 (10). - S. 27 - 30.
6. Peresedova A.V., Chernikova L.A., Zavalishin I.A. Physical rehabilitation in multiple sclerosis: general principles and modern high-tech methods//Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences, 2013, No. 10. - S. 14 - 21.

7. Roitberg G.E., Tyulkina E.E., Dorosh J.V., Filatov R.E., Anikeeva O.Yu. Organization of Multidisciplinary Rehabilitation of Cancer Patients/Bulletin of Restorative Medicine, 2019, No. 5. - S. 14-20.
8. Rylsky A.V., Bolotov D.A. Manual correction of motor disorders in multiple sclerosis/railway "Manual therapy," 2010, No. 4 (40). - S. 33 - 38.
9. Saginbaev U.R., Valeev M.A. Therapeutic physical education as the basis for the rehabilitation of patients with multiple sclerosis/Current problems of physical culture, sports and tourism: materials of the scientific and practical conference. - Ufa, 2018. - S. 509 - 510.
10. Khryachkov S.A., Dolgikh T.A. New possibilities in the treatment of demyelinating diseases of the nervous system/Topical issues of medical rehabilitation, restorative medicine, balneology and physiotherapy: materials of a scientific and practical conference/edited by G.P. Kotelnikov. - Samara, 2015. - S. 192 - 193.
11. Askins M.A., Moore B.D. Preventing neurocognitive late effects in childhood cancer survivors. J Child Nevrol 2008;23: 1160–1171.
12. Resler S.R., Lacayo N.J., Jo B. A pilot study of an online cognitive rehabilitation program for executive function skills in children with cancer-related brain injury. Brain Inj 2011; 25(1) : 100–112.
13. Alexandratou E., Yova D., Hadris P. et al. Human fibroblast alterations induced by low power laser irradiation at the single cell level using confocal microscopy // Photochemical & Photobiological Sciences. — 2003. — Vol. 1(8).— P. 547–552.

УДК 378 : 796

## **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА И ВОВЛЕЧЕННОСТИ ИХ В ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТОМ**

**Сафарова Д.Д., канд. биол. наук, проф., Юсупов Г.А., доц.,  
Туляганов Ш.Ф., доц.**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* На основании проведенного нами анкетирования выявлен уровень вовлеченности и отношение к физической культуре студентов обучающихся на неспортивных вузах Республики. Использование расчетного метода индексов по методу Апанасенко Г.Л., (1988) с учетом размерных признаков тела и показателей аэробной системы энергообеспечения позволили оценить уровни соматического здоровья у студенческой молодежи Республики Узбекистан. Оценка соматического здоровья у студентов позволила констатировать различное количественное распределение показателей, соответствующих низкому, среднему и высокому уровню здоровья. Установлено, что практически у большинства девушек показатели силы рук ниже нормативных значений, что требует усиленного внимания к занятиям силовой направленности для развития мышц верхних конечностей.

*Ключевые слова:* уровни здоровья, метод индексов, студенческая молодежь, восстановление, жизненный индекс, сила рук, физическая культура, масса тела.

## **ASSESSMENT OF THE HEALTH STATE OF STUDENTS YOUTH IN UZBEKISTAN AND THEIR INVOLVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**Safarova D.D., cand. of boil. science, prof., Yusupov G.A., associate prof., Tulyaganov Sh.F., associate prof.**

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* On the basis of the questionnaire conducted by us, the level of involvement and attitude to physical culture of students studying at non-sports universities of the republic was revealed. The use of the computational method of indices by the method of Apanasenko G.L., 1988, taking into account the dimensional characteristics of the body and the indicators of the aerobic energy supply system, made it possible to assess the levels of somatic health among students of the Republic of Uzbekistan. Assessment of students' somatic health made it possible to state a different quantitative distribution of indicators corresponding to low, medium and high levels of health. It was found that practically the majority of girls have hand strength indicators below the standard values, which requires increased attention to strength training for the development of the muscles of the upper extremities.

*Key words:* health levels, index method, student youth, recovery, vital index, arm strength, physical culture, body weight.

*Актуальность.* В постановлении Правительства Республики Узбекистан и принятом «Законе об образовании» (1992), «Законе о Физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 года, в постановлении Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева от 3 июня 2017 года ПП-7031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» сформулированы пути обновления содержания физкультурного образования на всех уровнях его организации.

5 марта 2019 года Президентом Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёевым были выдвинуты пять важнейших инициатив, среди которых уделено особое внимание к привлечению студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Приоритетными направлениями политики государства остаются – улучшение здоровья населения, физическое развитие учащейся молодежи и студентов, повышение трудоспособности и эффективности работы трудящихся и интеллигенции.

*Степень изученности проблемы:* Одной из важнейших задач физического воспитания в вузе является работа, со студентами,

имеющими отклонения в состоянии здоровья, контингент которых в среднем колеблется от 5% до 20% [7, 11, 12]. Выявлены негативные факторы, отрицательно влияющие на здоровье студенческой молодежи. [1, 3, 5-10]. Представлен многолетний сравнительный анализ физического развития обучающихся студентов Омского ГАУ, СибАДИ, в котором отмечено снижение их физической подготовленности, возрастания количества обучающихся, имеющих заболевания органов зрения, нарушения деятельности эндокринной и сердечно-сосудистой и иммунной систем [4, 8]. В связи с этим в задачи высшей школы входит не только получение образования в виде приобретения теоретических знаний, овладения профессиональными умениями и навыками, но и параллельно с этим первостепенную значимость имеет сохранение здоровья студентов.

*Цель исследования:* Установить степень вовлеченности студенческой молодежи занятиями физической культурой и проведением оценки уровня их здоровья.

*Методы и организация исследования.* На основании проведенного анкетирования выявлен уровень вовлеченности и отношение к физической культуре студентов обучающихся на неспортивных факультетах Республики: в Каршинском государственном университете, Ташкентской консерватории, в Ташкентском архитектурном институте, Ургенчском Государственном Университете. Для оценки уровня здоровья при проведении исследований был использован метод Г.Л. Апанасенко, 1988 [2]. Общее количество обследованных студентов составило свыше 300 человек. Результаты исследований обработаны методами математической статистики.

*Результаты исследований.* В результате проведенного анкетирования среди студенток математического факультета КГУ установлено, что 61,38% девушек занимаются активно физической культурой, 23,3% опрошенных – относятся к физической культуре безразлично, 15,2% – отрицательно.

Из числа студентов-юношей, обучающихся в КГУ, оценивающих здоровье положительно, доля активно занимающихся спортом составляет 45,2%, имеющих пассивно-положительное отношение к физкультуре - 54,8% – данная группа студентов понимает о полезной значимости физической культуры для здоровья, но при этом сами не занимаются спортом.

Из студенток, архитектурного института оценивающих свое здоровье положительно, доля активно занимающихся спортом составляет 55,9%, имеющих положительное отношение к физкультуре – 41,1%.

Нами проведена также оценка состояния здоровья у 50 студенток математического факультета УрГУ. Большой процент индекса Кетле соответствующего норме, обнаружен у 66,7% девушек, ниже среднего установлено у 14,8% девушек, у 11,1% выше среднего, и у 7,4% девушек

установлен недостаток массы тела. Девушек с избытком массы тела не выявлено. При определении показателей жизненного индекса (ЖИ) выявлено следующее распределение: у 55,5% девушек установлен низкий уровень ЖИ, у 18,5% ниже среднего, у 11,2% – средний уровень и у 7,4% ЖИ – выше среднего и у 7,4% обнаружен высокий уровень развития ЖИ. Показатели силового индекса у 81,5% девушек оценены как ниже среднего, и у 18,5 % показатели соответствуют норме. Тем не менее, у большинства девушек показатели силы рук ниже нормативных значений и необходимо усиление внимания к занятиям силовой направленности для развития мышц верхних конечностей. При определении индекса Робинсона, у 62,9% девушек его значение составляет выше среднего, у 18,5% – среднее или норма, у 14,8% – обнаружен высокий уровень индекса, и у 3,7% – показатель ниже среднего. По тесту на восстановление установлено, что у 74,1% девушек этот показатель характеризуется высоким уровнем восстановления и у 25,9% девушек показатель составил выше среднего, что позволяет констатировать о хороших показателях восстановления.

Оценка уровня соматического здоровья у студентов – юношей УрГУ выявила следующие различия: индекс Кетле – для 64,3% установлены показатели соответствующие норме, у 21,4% индекс массы тела выше среднего, у 7,1% высокий уровень массы тела и у 7,1% – ниже среднего или установлен недостаток по массе тела. Показатели жизненного индекса ниже среднего выявлены у 42,8%, у 21,4% – выше среднего, у 21,4% – установлен высокий уровень массы тела, у 14,4% – низкий уровень. Показатели силового индекса у 50% оцениваются как средний уровень, у 35,7% – как ниже среднего, и у 14,3% юношей – как выше среднего.

Показатель индекса Робинсона составил «выше среднего» у 64,3% юношей, оценивается как средний у 21,4% , то есть соответствует норме, а для 14,3% юношей выявлен высокий показатель двойного произведения. При определении уровня восстановительных процессов выявлено, что у 85,7% юношей данный показатель был оценен как «выше среднего», и только в 14,3% студентов установлен высокий уровень восстановления. Следует указать, что по этому показателю девушки опережают юношей и характеризуются лучшим соотношением показателей.

*Заключение:* оценка результатов тестирования здоровья студентов в исследованных нами вузах Республики позволили заключить следующее.

Использование расчетного метода индексов с учетом размерных признаков тела и показателей аэробной системы энергообеспечения у студентов Ташкентского Государственного архитектурного института позволило оценить уровни соматического здоровья студентов: у девушек установлено, что у 32,5% исследуемых соответствует низкому уровню, 27,5% уровню ниже среднего, выше среднего у 27,5% девушек, среднему – 11,4% и высокому уровню – 2,6%. У юношей Ташкентского

Государственной консерватории выявлены следующие уровни здоровья: низкий уровень обнаружен у 2,9% студентов, ниже среднего у 17,1%, среднему уровню соответствует у 27,1% студентов, выше среднего установлено у 41,4% и высокий уровень здоровья встречается у 11,5% юношей.

Оценка соматического здоровья КГУ показала, что низкий уровень здоровья выявлен у 12,6%, ниже среднего – 23,7%, средний уровень установлен у 22,9%, выше среднего оценено у 21,5%, высокий уровень здоровья диагностировано – 19,3% девушек. Оценка соматического здоровья у юношей Каршинского Государственного Университета позволила констатировать следующее распределение показателей: низкий уровень здоровья выявлен у 2,9%, ниже среднего – 17,1%, средний уровень установлен у 27,2%, выше среднего у – 41,4%, высокий уровень здоровья выявлен у 11,4% студентов.

Оценка соматического здоровья девушек обучающихся в Ташкентской консерватории позволила констатировать, что у 26,6% студенток низкий уровень, уровень здоровья ниже среднего установлено у 27,4% девушек, среднему уровню здоровья соответствуют – у 34,1%, выше среднего – у 8,1%, высокий уровень здоровья выявлен – у 3,7% девушек. У юношей низкий уровень здоровья установлен у 17,3%, ниже среднего у 30%, средний уровень здоровья у 36%, выше среднего у 14,7%, а высокий уровень здоровья отмечен только у 2% студентов.

#### *Список литературы / References*

1. Абаев, В.А. К вопросу формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении в условиях модернизации образования средствами физической культуры, ценностей / В.А. Абаев // В сб. «Физическое развитие студентов в современном мире»: Материалы. межд. научно-практ. конф., Санкт-Петербург, 2019. - С. 23 -27.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №4. - С. 30-31.
3. Гильфанова, Е.К. Применение фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп в педагогическом вузе. // Теория и практика физической культуры, 2009. №8. С. 16-20
4. Григорьева, И.Н. Распространение ВИЧ-инфекции как следствие падения нравственных ценностей / Е.К. Гильфанова // В сб. «Физическое развитие студентов в современном мире»: Материалы.межд. научно-практ. конф., Санкт-Петербург, 2019. - С.190-193.
5. Икрамов А.И., Ахмедова Д.И. Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари. Тошкент, Узбекистан, 2011. - С. 147.
6. Коваленко, Т.Г. Биоинформационные оздоровительные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/дис. доктора пед. наук : 13.00.04, Волгоград, 2000 - 361 с.



7. Козлова, О.А. Дифференцированная методика физического воспитания студенток с учетом их нозологии и психофизического состояния / О.А. Козлова // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 69.

8. Кривошекова, О.Н. Динамика физического развития и заболеваемость обучающихся вуза студентов / О.Н. Кривошекова, С.Е. Бебинов, Т.И. Крылова, С.Н. Якименко // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - 2018. - №10 (164). - С. 145-148.

9. Лобанов, Ю.Я. Индикаторы аэробных возможностей как характеристики физического здоровья студентов / Ю.Я. Лобанов // Ученые записки ун-та имени П.Ф.Лесгафта. - 2018. - №10. - С. 179-180.

10. Мельникова, О.А. - Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани / О.А. Мельникова // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 2. - С. 78.

11. Оболичков, С.Г. Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза / С.Г. Оболичков // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №2. - С. 48.

12. Рютина, Л.Н. Формирование готовности студентов к укреплению и сохранению здоровья в условиях индивидуальной траектории обучения в вузе / Л.Н. Рютина // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 39-42.

УДК 61 : 378 : 796

## **ПРОФИЛАКТИКА КАРДИО-РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Суриков А.А., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО ЧФ «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации»,  
г. Чебоксары, Россия*

**Винокур Т.Ю., канд. мед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* Совершенствование физического здоровья и особенности адаптации организма с респираторными заболеваниями средствами кардиологической нагрузки является актуальной для исследований в области профилактики и коррекции здоровья учащейся молодежи.

*Ключевые слова:* кардиологическая нагрузка, физкультурно-оздоровительные занятия, студенческая молодежь, часто болеющие студенты, функциональная проба.

## **PREVENTION OF CARDIO-RESPIRATORY DISEASES OF STUDENTS**

**Surikov A. A., cand. of pedag. science, associate prof.**

*RANEPA under the President of the Russian Federation, Cheboksary, Russia*

**Vinokur T.Yu., cand. of medic. science, associate prof.**

*Chuvash State University named after I. N. Ulyanov Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* Improving physical health and features of adaptation of the body with respiratory diseases by means of cardiological load is relevant for research in the field of prevention and correction of health of young students.

*Key words:* cardiological load, physical culture and health classes, students, frequently ill students, functional test.

*Актуальность.* Проблема сохранения и коррекции состояния здоровья студентов и на сегодняшний день стоит очень остро, так как по последним данным Минздрава России и рассмотренные литературные данные говорят о продолжающемся росте количества часто болеющих студентов (ЧБС) в период обучения в ВУЗе примерно на 3,4% (хронические заболевания) [2-4, 7].

Среди студенческой молодежи в основном наблюдается преобладание острых респираторных заболеваний (ОРЗ), которое в среднем составляет 18,8% в общем объеме всех заболеваний студенческой молодежи. Максимальная заболеваемость ОРЗ и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) среди студентов особенно отмечается в течение учебного года в осенне-зимний период и составляет от 3 до 4 заболеваний за учебный год. Регулярные кардиологические оздоровительные нагрузки аэробной направленности улучшают легочную вентиляцию, укрепляют сердечнососудистую систему (нормализуя показатели артериального давления и частоту сердечных сокращений (ЧСС)), повышают общую выносливость и в конечном итоге приводят к повышению уровня работоспособности организма студенческой молодежи [1].

*Объект исследования* – студенты Чебоксарского филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации.

*Предмет исследования* – комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба и бег, направленные на улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов.

*Целью экспериментального исследования* является обоснование эффективности применения комплексов физических упражнений, включающих оздоровительную ходьбу и бег на функциональные способности кардиореспираторной системы студенческой молодежи.

*Методы исследования.* Оценка уровня адаптационного потенциала (АП усл./ед.) организма студента и особенностей функционирования системы кровообращения производили по методу Р.М. Баевского (1987) по следующей формуле:

$$\text{АП} = (0,0011 \times \text{ЧП}) + (0,014 \times \text{САД}) + (0,008 \times \text{ДАД}) + (0,009 \times \text{МТ}) - (0,009 \times \text{Р}) + (0,014 \times \text{В}) - 0,27$$

Полученные результаты обработаны методами математической статистики с использованием t-критерия Стьюдента.

Нами была проведена оценка и сравнительный анализ функционального состояния кардиореспираторной системы организма учащейся молодежи по следующим пробам: АД (мм. рт. ст.), ЧСС (уд./мин.), Проба Мартинэ-Кушелевского (%), проба Штанге (задержка дыхания на вдохе сек.), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе сек.), АП (усл. ед.) и проба Руфье [6, С. 140].

Проведенные исследования отвечали требованиям Приказа МЗ РФ №226 от 19.06.2003 «Правила клинической практики в РФ», соответствовали правилам добровольности и свободы личности, гарантированных ст. 21 и 22 Конституции РФ.

Диагностика функционального состояния проводилась в трех учебных группах студентов 1 курса Чебоксарского филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации (группа здоровых студентов, занимающихся кардиологической нагрузкой (ГКН), специальная медицинская группа (СМГ), часто болеющие студенты (ЧБС)), по 12 человек в группе в начале и конце 2019-2020 учебного года.

Занятия по физической культуре все студенты посещали в сетке учебного времени два раза в неделю. В подготовительной и в заключительной части занятия студенты всех трех групп выполняли одни и те же физические упражнения, предусмотренные рабочей программой дисциплины (РПД). В основной части занятия студенты ГКН выполняли кардионагрузки, направленные на улучшение функции кардиореспираторной системы по разработанной нами методике. Методика предусматривала прыжки через скакалку не менее 3 минут по 5 подхода с интервалом отдыха 2 минуты и комплексы специальных физических упражнений, оздоровительный бег различной интенсивности не менее 2 километров на каждом занятии. Студенты СМГ и ЧБС для этого в основном использовали оздоровительную ходьбу, бег и физические упражнения общего характера. Основная часть кардионагрузки организма студента была направлена на тренировку сердечной мышцы, и усиление работы дыхательной системы способствующая значительному повышению пульса, активизации кровообращения, направленная на повышения энергообмена и обеспечивая сжигания жира. В заключительной части с целью усиления обменных процессов в альвеолах, на повышения бронхиального и улучшения носового дыхания, нормализации нейровегетативных связей все студенты выполняли дыхательную гимнастику не менее 6-8 раз в ритме дыхания [5].

По итогам экспериментального исследования мы получили

следующие данные (табл.).

Таблица – Анализ средних показателей гемодинамики организма студентов

Функциональные показатели	Группа кардионагрузки (ГКН)		Группа СМГ		Группа ЧБС	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
АД (мм. рт. ст.)	121,63±0,19	118,63±0,21	124,63±0,11	120,80±0,09	127,62±0,81	119,85±1,47
ЧСС (уд./мин.)	77,01±1,07	71,25±0,01	79,11±1,57	75,18±1,04	79,17±1,66	74,13±1,08
Проба Мартинэ-Кушелевского (%)	73,45±0,41	101,20±9,09	74,25±0,61	117,21±2,11	72,25±0,21	121,42±5,22
Проба Штанге (на вдохе сек.)	36,04±7,22	47,54±9,13	30,54±9,02	35,45±8,27	34,14±4,19	39,04±5,26
Проба Генчи (на выдохе сек.)	29,02±1,24	34,42±1,64	27,72±1,23	29,12±1,24	21,72±1,84	27,72±1,21
АП (усл. ед.)	18,12±1,24	6,25±0,41	18,72±1,24	7,15±0,04	19,42±1,24	7,13±0,08
Индекс Руфье (усл. ед.)	10,25±0,31	5,25±0,41	12,36±0,11	9,25±0,38	11,21±0,06	8,75±0,52
Число ОРЗ*	4,12±1,8		5,02±0,4		5,62±1,9	
Число ОРВИ**	3,31±1,7		4,85±9,4		5,02±1,8	

*Примечание:*

- ОРЗ\*; ОРВИ \*\* - фиксированное заболевание организма студента в течение 2019-2020 учебного года.

Из таблицы видно, что к концу эксперимента во всех группах функциональные показатели улучшились, динамика положительная. Показатели функции сердечнососудистой системы: АД (мм.рт.ст.), ЧСС (уд./мин.) в ГКН приблизились нормативным показателям для здорового человека АД (120/80 мм. рт. ст.) – 118,63±0,21 и ЧСС (72-73 уд. в мин.) – 71,25±0,01.

Сравнительный анализ функции дыхательной системы говорит об улучшении легочной вентиляции. Результаты в пробе Штанге (на вдохе сек.) в ГКН улучшились на 11,5±1,91, группе СМГ 4,91±0,75 и ЧБС 4,9±1,07.

Если в начале эксперимента в пробе Генчи (на выдохе сек.) во всех группах показатели находились на среднем уровне, то в конце установлено, что результат ГКН – 34,42±1,64 соответствует хорошему уровню, чем в других группах.

Оценивая уровень адаптационного потенциала (АП) можно сказать следующее, что в начале эксперимента этот показатель во всех испытываемых группах свидетельствовал о срыве механизмов адаптации. Наверное, это было связано с началом учебного года в новом месте и новых условиях для студентов 1 курса. Но к концу исследования АП приблизился к удовлетворительному уровню (при норме менее 7,2 баллов).

Что касается значения индекса Руфье, в начале эксперимента студенты всех групп находились почти на одном уровне, показатель соответствовал слабой величине (от 10,5 до 15). К концу эксперимента значительно прибавили студенты ГКН ( $5,25 \pm 0,41$ ), что отвечает удовлетворительному уровню.

*Резюме.* Таким образом, обобщая результаты экспериментального исследования продолжительностью один учебный год в условиях применения комплексов физических упражнений аэробного характера различной интенсивности, объема нагрузки в учебно-тренировочном процессе со студентами позволил:

- значительно улучшить функциональные показатели во всех системах организма студентов (развития общей выносливости, скоростных качеств, силы, координации движения);
- повысить двигательную активность;
- сформировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

#### *Список литературы / References*

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – Москва : Россия, 1997. – 300 с.
2. Алтынова, Н.В. Особенности кардиореспираторной системы студентов при разных уровнях физической нагрузки / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева // В сборнике : Строительство и природообустройство: проблемы и решения. Материалы всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 40-летию факультета строительства и природообустройства. отв. ред. М. В. Маканникова. 2019. С. 102-105.
3. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л. : Наука, 2008. – 270 с.
4. Волкова, Т.И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева, А.А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.
5. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей ред. А. В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Кожанов, В.И. Теоретические предпосылки влияния двигательных нагрузок на функциональное состояние организма / В. И. Кожанов, А. В. Румянцев // Физическая культура, детско-юношеский спорт и здоровье учащейся молодежи в современных условиях: Сб. науч. статей – Чебоксары, 2009 – С. 11-12.
7. Суриков, А.А. Формирование физической культуры студенток специальных медицинских групп на основе личностно-ориентированной модульной программы

физического воспитания : дис. канд. пед. наук / А. А. Суриков. – Йошкар-Ола, 2006. – 180 с.

УДК 796.011.3

## **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Шайымова Д.С., студент, Скороходов А.А., ст. преподаватель,  
Нигматулина Ю.Р., канд. пед. наук**  
*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра  
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* Текущие вопросы, связанные со здоровьем студентов далеко не новые. Однако, нынешнее эпидемиологическое положение во всем мире вновь заставляет нас взглянуть на здоровье будущего поколения под другим углом. Основываясь на теоретических и практических исследованиях, которые были проведены за последние годы, можно выделить ряд факторов, которые находятся в причинно-следственной связи со здоровьем студентов. В данной статье также поднимается тема о необходимости профилактических мероприятий со стороны медицинского, педагогического и управляющего персонала во избежание критических последствий, связанных со здоровьем.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, здоровый образ жизни, болезни, социальная проблема, социальная значимость.

## **HEALTH PROBLEMS OF MODERN STUDENTS**

**Shaimova D.S., student, Skorokhodov A.A., senior teacher,  
Nigmatulina Yu.R., cand. of pedag. science**  
*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* Current issues related to student health are far from new. However, the current epidemiological situation around the world once again forces us to look at the health of the future generation from a different angle. Based on the theoretical and practical studies that have been conducted in recent years, it is possible to identify a number of factors that are causally related to the health of students. This article also raises the topic of the need for preventive measures on the part of medical, pedagogical and management personnel in order to avoid critical health-related consequences.

*Key words:* students, health, healthy lifestyle, diseases, social problem, social significance.

*Введение.* Актуальность темы статьи обуславливается тем, что здоровье студентов и их общее благосостояние – есть залог нашего будущего развития. Данная тематика требует всестороннего подхода и анализа текущей обстановки, выяснение причин и условий, которые влияют на здоровье студентов, а также поиск способов их избегания и профилактики.

Стоит отталкиваться от масштабной причины, которая нависла над Россией вот уже несколько лет – кризисная социально-экономическая обстановка. На фоне такой глобальной проблемы появляются вопросы, которые остро затрагивают положение студентов:

1. Как экономический кризис и смена общественного строя (имеется в виду молодежь, которая родилась на рубеже XX и XXI веков; молодежь, которая перенесла распад СССР) отрицательно подействовали на социальное и физическое здоровье студентов?

2. Чем вызван рост бедности и безработицы такой категорией людей, как студенты – и связаны ли данные факты с их здоровьем?

3. Почему идет слабая политика в отношении пропаганды здорового образа жизни среди молодого и подрастающего поколения?

Перечень возникших вопросов далеко не ограничен представленными в данной работе.

*Изложение основного материала статьи.* К изучению проблемы «здоровье студентов» стоит подходить в широком смысле. Не стоит рассматривать только с медицинской точки зрения, так как социальное положение существенно влияет на наше эмоционально-психологическое и физическое состояние [2, 3, 6].

Утомляемость и общее физическое развитие студентов – категории, от которых отталкивается процесс успеваемости и познания наук. В большинстве случаев административный персонал высших учебных заведений не интересуется проблемами благосостояния студентов (здоровье и их финансовое положение). В отношении обучающихся зачастую действует обвинительный уклон со стороны профессорско-преподавательского состава, касающийся пропусков занятий студентами по причине болезни. Данный факт уже тесно и давно закреплен в процессе обучения студентов, что приводит к выводу о том, что здоровье обучающихся лиц – это проблема еще и социальная.

Как уже упоминалось выше, неблагоприятное социально-экономическое положение человека напрямую влияет на его здоровый фон. Например, условия труда на рабочем месте (актуально для студентов, которые подрабатывают), полноценный отдых, качество потребляемой пищи и многое другое.

Современная быстротечность и мобильность жизни заставляет человека пребывать постоянно в эмоциональном и умственном напряжении – то есть в условиях стресса. Так и студент, который только

что получил диплом о среднем образовании, претерпевает сложный адаптационный процесс к новой системе образования. Всем прекрасно известно, что данное «привыкание», связано с нарушением режима отдыха, питания, решение своих личных проблем и прочее, на что когда-то хватало сил и времени. Такие стрессовые факторы довольно часто приводят к эмоциональному «выгоранию» или срыву человека, что приводит к появлению каких-либо заболеваний [1, 4, 5]. Для недопущения таких проблем нужно улучшать условия студентов: внедрять новые технологии обучения, повышать качество питания, уделять отдельное время для физического и эмоционального отдыха.

Здоровый образ жизни. Пропаганда здорового образа жизни должна включать в себя комплекс мер, которые направлены на активизацию спортивной деятельности молодого поколения, отказа от вредных привычек, исключение траты времени на видеоигры. Следует отметить, что вовлечение студентов в процесс занятия оздоровительной физической нагрузкой существенно снижает уровень совершения административных правонарушений и уголовных преступлений. Обуславливается это тем, что молодые люди в процессе физической нагрузки выплескивают всю свою энергию, эмоционально разряжаются на упражнениях – способствует исключению и снижению желания идти в увеселительные заведения («заедать, запивать» стресс) и совершать противоправные действия.

Немаловажным вопросом является – совмещение процесса обучения и подработки. Столкновение социальных статусов – образование и работа, отрицательно влияют не только на процесс получения знаний, но и подрывают его иммунную систему человека. Студентов берут на низкооплачиваемые трудовые должности, которые зачастую связаны с высокими физическими нагрузками (грузчики, фасовщики, курьеры еды, официанты). Так как процесс обучения проходит в дневное время, соответственно на трудовую деятельность выделяется вечерний и ночной промежуток времени, что также не является положительным моментом.

Негативные привычки и пороки общества. Обращаясь к концу XIX века, в Российской Империи был пик интеллигенции, особенно среди молодежи. Российская молодежь могла похвастаться знанием французского, немецкого, английского языков. Уважительное отношение к другим людям, проявление галантности и скромности, искоренение антиморальных предрассудков – все это и многое другое когда-то имело большее значение в обществе. XX век – эпоха СССР. Самая читающая страна в мире, активная пропаганда спорта (мировые спортивные достижения), элитные высшие учебные заведения – вот что было у нас буквально каких-то 40-60 лет назад.

Что же мы видим с вами сейчас? Разложение нравственных устоев, неуважение к себе подобным, злоупотребление вредными привычками (алкоголем, наркотиками, табакокурением), упадок культуры, а вместе с



ней уровня интеллекта и образования, отсутствие интереса к жизни и ее процессам.

В данный момент мы наблюдаем среди молодежи нигилизм ко всему окружающему, в частности к своему здоровью.

Фактор питания и его качество. Здесь выступают на передний план две категории: во-первых, сам процесс употребления пищи. То есть студенты питаются нерегулярно, всухомятку – главные причины снижения массы тела или наоборот резкого набора. Такие скачки в весе приводят к проблемам с эндокринной системой, сердечно-сосудистой системой, упадок иммунной системы. Во-вторых, качество и полезность продуктов. Вопрос остро стоит не только для студентов, но и для всего человечества. От состава потребляемых биологических элементов в 70 % случаев зависит наше с вами текущее здоровье, наша продолжительность жизни, процесс создания генофонда, а также устойчивость к внешним раздражителям (болезням).

Результаты официальной совместной статистики Росстата, Минздрава и Госсанэпиднадзора Российской Федерации: только 14% студентов России на данный период времени практически здоровы; 50% обучающихся имеют функциональные отклонения (мышечно-двигательный аппарат), который вызван тяжелой и неправильной физической нагрузкой; 35-40 % страдают хроническими заболеваниями (следствие вредных привычек и несбалансированного питания). Каждый третий студент страдает близорукостью и искривлением позвоночника. По сравнению с 2018-2019 годом в 2020 году количество студентов, которые были отнесены к специальной медицинской группе, которая ограничивает физические нагрузки, возросло в 2 раза [7].

Наблюдается крайне низкий уровень общего здорового фона, который ставит под угрозу не только здоровье молодежи в студенческие годы, но и в их дальнейшей жизни.

Данную проблему необходимо поднимать на федеральном уровне. Привлекать к работе на федеральном, региональном и муниципальном уровне службы здравоохранения, администрацию высших учебных заведений, спортивные организации.

*Заключение.* Таким образом, социальной задачей является решение следующих приоритетных задач:

1. Активная пропаганда здорового образа жизни среди молодого поколения.
2. Повышение культурного уровня в спортивной сфере.
3. Создание бесплатных или льготных спортивных секций для студентов.
4. Оптимизация процесса обучения. Возможно, рассмотрение, вопроса о повышении стипендии, чтобы снизить процент работающих студентов.

5. Контроль за производством пищи, процессом ее обработки и транспортировки в продуктовые магазины.

6. Борьба с вредными привычками: повышение цен на алкогольную и табачную продукцию, контроль со стороны проверочных служб за соблюдением правил продажи данной продукции несовершеннолетним лицам.

#### *Список литературы / References*

1. Вольский, В.В. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, А.Е. Батулин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 51-56.

2. Евсеев, В.В. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям спортивной направленности / В.В. Евсеев, А.К. Намазов, Н.П. Шарнин, А.А. Скороходов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 67-71.

3. Куванов, В.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа / Е.Н. Коростелев // Теория и практика физической культуры: Ежемесячный научно-теоретический журнал. / под ред. Л. Лубышевой. – Москва, 2017. – №5. – 21-22 с.

4. Нигматулина, Ю.Р. Здоровьесберегающие упражнения при боли в поясничном отделе позвоночника / Ю.Р. Нигматулина, С.В. Овчинникова, И.Я. Богатырева // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. – СПб.: СПбПУ, 2020. – С. 199-201.

5. Овчинникова, С.В. Изменение интенсивности болевого синдрома при остеохондрозе и протрузиях межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника / С.В. Овчинникова, Ю.Р. Нигматулина, И.Я. Богатырева, А.А. Скороходов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2 (32). – С. 97-104.

6. Скобликова, Т.В. Социокультурная значимость образовательного процесса по физической культуре в университете / Т.В. Скобликова // Вестник "Биомедицина и социология". – 2019. –Т. 4. – № 1. – С. 82-85.

7. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики – Текст электронный . –URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721>.

УДК 796.3

### **РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СПбПУ ИМ. ПЕТРА ВЕЛИКОГО**

**Шиповская В.В., ассистент, Давыдова О.С., канд. пед. наук, доц.,**

**Мжельский М.В., преподаватель**

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

*Краткая аннотация.* В данной статье авторы поднимают вопрос о разработке и применении в учебно-тренировочном процессе специальной психологической подготовки для повышения результативности игры. В статье представлены практическое улучшение результатов спортсменов при использовании выбранной методики.

*Ключевые слова:* психологическая подготовка, баскетбол, эмоциональное состояние, эмоциональное состояние, учебно-тренировочный процесс.

**REGULATION OF EMOTIONAL STATES OF BASKETBALL PLAYERS DURING COMPETITIVE ACTIVITIES ON THE EXAMPLE OF TEAM PETER THE GREAT ST. PETERSBURG POLYTECHNIC UNIVERSITY**

**Shipovskaya V.V., assistant,**

**Davydova O.S., cand. of pedag. science, associate prof.,**

**Mzhelskiy M.V., teacher**

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

*Brief abstract.* In this article the authors raise the question of the development and application in the training process of special psychological training to improve the performance of the game. The article presents the practical improvement of athletes' results when using the chosen technique.

*Key words:* psychological training, basketball, emotional state, emotional state, educational and training process.

*Актуальность.* Наиболее распространенными причинами возникновения ошибок является не только техническая неподготовленность, но и психологическая неготовность к выполнению определенных действий, достижения необходимого результата. Возникают состояния страха и не уверенности в результате своих действий, состояния излишнего нервного перенапряжения перед выходом на площадку. Поэтому перед тренерами баскетбольных команд возникает задача развития и внедрения в учебно-тренировочный процесс специальной психологической подготовки.

*Цель работы:* повышение результативности игры на фоне эмоционального стресса, баскетболистами, выходящими на замену основным игрокам.

Задачи:

1. Определить показатели эмоционального состояния баскетболистов в ходе соревновательной деятельности.

2. Разработать комплексы психологической подготовки баскетболистов, участвующих в замене основных игроков, для повышения эффективности выполнения технических приемов, на фоне эмоционального стресса.

3. Определить наиболее оптимальные способы регулирования эмоциональных состояний перед игрой.

*Методы исследования:* теоретический анализ спортивной литературы, моделирование, наблюдение, беседа.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;

2. Спортивно-педагогическое тестирование;

3. Педагогический эксперимент;

4. Педагогическое наблюдение;

5. Статистическая обработка результатов исследования.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и достойного выступления в них. Целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию является формирование у него психического состояния, при котором он сможет использовать свою готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата и противостоять предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние на него. Такое состояние называют состоянием психологической готовности к соревнованию. Эмоциональное состояние может измениться в любой момент при подготовке к соревнованиям: непосредственно перед стартом или в ходе соревнований. Управление своими эмоциями – дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Как отмечает Сопов В. Ф.: «Основным базовым навыком психологической саморегуляции спортсмена является релаксация (расслабление) – мышечная и психическая. Наиболее эффективным методом освоения ее является аутотренинг в различных модификациях. Значительного эффекта добиваются спортсмены, хорошо освоившие навыки аутотренинга. Правильно построив формулы самовнушения, спортсмен становится способен управлять собой в необходимых пределах и пытается минимизировать факторы, влияющие на его эмоциональность [4]. Большое значение имеет предстартовая настройка спортсмена перед соревнованиями. Если физическая разминка готовит организм и его системы, то психологическая разминка включает психику, выводит ее на необходимый уровень возбуждения, создает условия для эффективной

реализации в экстремальных условиях разработанной программы соревновательной борьбы через вхождение в ОБС. Эта программа отражает не только индивидуальные проблемы технико-тактического плана, психологических установок на результат, но и проблемы взаимоотношений с тренером, партнерами, проблемы социального статуса спортсмена в команде на определенный момент [2, 3].

*Изложение основного материала.* Предполагается, что внедрения в учебно-тренировочный процесс специальной психологической подготовки повысит результативность игры [1].

В эксперименте принимало участие 20 студентов. Все студенты были разделены на две группы: группа «К» и «Э». И у них были проведены педагогические эксперименты: анализ показателей психологического тестирования по методике «САН» (Самочувствие, активность, настроение) и методике «Спилберга-Ханина ситуативной и личностной тревожности». До эксперимента показатели группы «Э» были больше, чем у группы «К». После эксперимента результаты обеих групп увеличились, особенно у группы «К».

Результаты сравнительного анализа показателей «Самочувствия» до эксперимента. У группы «К» ( $X \pm S$ ):  $3,95 \pm 0,75$ , группы «Э» ( $X \pm S$ ):  $5,16 \pm 0,55$ ; t-критерий Стьюдента: 2,98;  $p \leq 0,01$ .

Результаты сравнительного анализа показателей «Активности» до эксперимента. У группы «К» ( $X \pm S$ ):  $4,41 \pm 0,52$ , группы «Э» ( $X \pm S$ ):  $5,15 \pm 0,16$ ; t-критерий Стьюдента: 2,98;  $p \leq 0,01$ .

Результаты сравнительного анализа показателей «Настроения» до эксперимента. У группы «К» ( $X \pm S$ ):  $4,93 \pm 0,70$ , группы «Э» ( $X \pm S$ ):  $5,12 \pm 0,45$ ; t-критерий Стьюдента: 2,14;  $p \leq 0,05$ .

Результаты сравнительного анализа показателей тестирования Спилберга-Ханина ситуативной тревожности до эксперимента. У группы «К» ( $X \pm S$ ):  $46,12 \pm 5,51$ , группы «Э» ( $X \pm S$ ):  $38,25 \pm 2,43$ ; t-критерий Стьюдента: 2,98;  $p \leq 0,01$ . Личной тревожности у группы «К» ( $X \pm S$ ):  $48,87 \pm 1,24$ , группы «Э» ( $X \pm S$ ):  $36,37 \pm 4,37$ ; t-критерий Стьюдента: 2,98;  $p \leq 0,01$ .

До проведения педагогического эксперимента, показатели эффективности бросков мяча у экспериментальной группы были ниже на 15%, чем у контрольной группы, что позволяет сделать вывод, в соответствии с расчетом t-критерием Стьюдента, что различия статистически достоверны.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей «Самочувствия» в группах «К» и «Э» после эксперимента

Показатель оценки Самочувствия (X±S)		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
Группа «К»	Группа «Э»		
4.94±0,83	5.24±0,55	1,6	p≤0,05

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей «Активности» в группах «К» и «Э» после эксперимента

Показатель оценки Активности (X±S)		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
Группа «К»	Группа «Э»		
4.88±0,59	5.21±0,45	1,9	p≤0,05

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей «Настроения» в группах «К» и «Э» после эксперимента

Показатель оценки Настроения (X±S)		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
Группа «К»	Группа «Э»		
5,33±0,65	5.24±0,16	0,7	p≤0,05

Таблица 4 – Сравнительный анализ показателей тестирования Спилберга-Ханина ситуативной и личностной тревожности в группе «К» и «Э» после эксперимента

Тревожность	Показатели (X± Sx)		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
	Группа «К»	Группа «Э»		
Ситуативная	39±3,51	37.75±2,32	1,1	p≤0,05
Личностная	39,13±2,24	37±3,25	1,9	p≤0,05

Таблица 5 – Сравнительный анализ показателей эффективности бросков мяча в «%» второй игры, после эксперимента

Показатель эффективности бросков в %		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
Группа «К»	Группа «Э»		
45±1,68	50±4,17	1,1	p≤0,05

Вывод:

1. Анализ литературных источников показал, что внедрение в учебно-тренировочный процесс специальной психологической подготовки повысит результативность игры.

2. Анализ показателей психологического тестирования по методике «САН» (Самочувствие, активность, настроение) и методике «Спилбергера-Ханина ситуативной и личностной тревожности» позволяет сделать заключение, что перед экспериментом группы имели статистически достоверные различия по показателям «Самочувствия»; «Настроения»; ситуативной и личностной тревожности.

3. До проведения педагогического эксперимента, показатели эффективности бросков мяча у экспериментальной группы были ниже на 35%, чем у контрольной группы, что позволяет сделать вывод, в соответствии с расчетом *t*-критерием Стьюдента, что различия статистически достоверны.

4. Эффективность разработанного комплекса упражнений доказана результатами повторного педагогического наблюдения и психологического тестирования. После проведения педагогического эксперимента повысились показатели «САН» и понизились показатели ситуативной и личностной тревожности. Увеличились показатели эффективности выполнения бросков мяча в ходе соревновательной деятельности.

5. Все способы регулирования эмоционального состояния эффективно влияют на спортсменов, по этому, каждому индивидуально можно подобрать наиболее оптимальную методику.

#### *Список литературы / References*

1. Пиккап, А.П. Регуляция эмоционального состояния с помощью релаксационных упражнений / А.П. Пиккап, О.А. Макарова // Журнал: международный журнал экспериментального образования. Учредители: ООО "Научно-издательский центр "Академия естествознания". - Москва, 2014. - 97 с.

2. Володина, А.А. Психологическая саморегуляция в спорте (на примере баскетбола) / А. А. Володина, А. А. Толмачёва, О. В. Габидулин, Н. В. Назарова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 10 (144). — С. 378-382. — URL: <https://moluch.ru/archive/144/40268/> (дата обращения: 12.02.2021).

3. Марцинковская, Татьяна Давыдовна. Общая психология : учеб. пособие для студ. вузов / Т. Д. Марцинковская. - Москва : Академия, 2010.

4. Юрченко, В.Г. Анализ влияния физической культуры и спорта на эмоциональное состояние студентов во время самоизоляции / В.Г. Юрченко, П.Е. Сазикова, А.А. Окунева // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. - Санкт-Петербург, 2020. - С. 123-128.

**СЕКЦИЯ «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО  
СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ»**

УДК 796 : 61

**THE ROLE OF MEDICINE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Arzibaev K.O., associate prof., Kahharova X.M., student**  
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* This thesis highlights the importance of medicine in physical education and sports. Consultations on the measures are taken on this issue. And there is talk of further development of medicine in physical culture and sports of the Republic.

*Key words:* sports, medicine, healthy lifestyle, hygiene, COVID-19, diseases, physical activity.

Approved by the Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated November 19, 2020 No 735 “On additional measures to support a healthy lifestyle and increase physical activity”.

Appendix No. 1 sets out the following objectives: “Improve the legislation in the field of development of mass sports and the introduction of a healthy lifestyle in the lives of every citizen”.

- Further development of team sports in the country.
- Development of physical culture and mass sports in secondary schools
- Introduction of “The level of physical fitness” tests, which determine the level of physical fitness and health of the population.

Appendix No. 2 to this resolution reads: measures to strengthen a healthy lifestyle among women, to attract them to mass physical education and sports, aimed at implementing the idea of “A healthy woman is a great future”

- “Long live my dear Uzbekistan!” to hold a sports festival “Gymnastra” among housewives under the age of 50 and girls under the age of 10 under the motto and to take measures to promote the sport.

- Promote women's health, social activism, physical education and sports, increase the popularity and number of participants in sports, and make physical education and sports a part of women's daily lives.

- Implement measures to hold a nationwide day of physical culture and walking among women.

Appendix No. 3 to this resolution reads: “Measures for the development of sports and extreme tourism in Uzbekistan in 2020-2022”.



- Study of world experience in the development and promotion of extreme tourism in Uzbekistan.

- Formulation and approval of the calendar plan of international and local competitions and events on extreme tourism in the Republic for 2021-2022.

- Promoting the country's extreme tourism potential abroad.

Appendix No. 4 to this resolution reads: "Further development of national sports and folk games in the Republic of Uzbekistan"

- Development of a manual that theoretically regulates the scientific interpretation of existing national sports and folk games in Uzbekistan.

- Approval of the methodology for collecting information on national sports and folk games in the regions of Uzbekistan.

- Creating a guide and a collection of folk games designed for corporate games (corporate games), team games.

The roots of the relationship between physical education and medicine go back centuries. During this time, doctors advise to use the types of physical culture rationally. The reason is that the role of medicine in physical education is considered very important. The two are interrelated, and a person who plays sports lives a little longer than someone who doesn't play sports. No wonder they say that "sport is the key to health" In this regard, the distinguished President of our country, ShavkatMirziyoyev, insisted on increasing attention to young people, widely involving them in culture, art, physical culture and sports.

The study of the effects of exercise on the body has led to the formation of the science of sports medicine, which is now considered an independent scientific discipline of medical supervision of those engaged in physical education. Sports medicine is a scientific science that studies the positive and negative effects of different levels of physical activity on a healthy and sick body. The purpose of this is to determine the optimal level of physical activity to improve and strengthen the health of the body, increase its functional state, increase results in sports, as well as for the prevention and treatment of various diseases.

Hygienic requirements should be emphasized in sports. In the process of physical education, physical education and sports hygiene play an important role in the study of the interaction of the body with the external environment. Hygienic rules, norms and rules are widely used in the physical education movement. The importance of hygienic regulations is due to the fact that without it it is impossible to fulfill the basic tasks of hormonal and all-round development of people, preparation of the population for high productive labor and defense of the homeland, long-term health and positive activity.

Athletes should not only follow the rules of hygiene, but also the area around them, ie the place and equipment, gyms. Sports facilities must meet sanitary and hygienic requirements and standards. The reason for the hygienic requirements for sports facilities is that their sanitary condition depends on the health-improving effectiveness of exercise and sports activities.

One of the brightest examples of the great attention paid to the development of sports in our country is the construction of new sports facilities, which create great opportunities for these young people. According to the approved government resolution on measures to build, reconstruct and repair sports facilities for children and adolescents, sports facilities in secondary schools in the Republic in 2020-2024, to strengthen their material and technical base, 2020-2022 A total of 178 (46 in 2020, 52 in 2021, 80 in 2022) sports facilities will be built, reconstructed and repaired in children and youth sports schools throughout the country.

The concept of development of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan for 2019-2023 was adopted. Chapter 5 of this concept focuses on “Development and implementation of measures to improve sports medicine, promote healthy lifestyles and healthy eating”. The conclusion is that the importance of medicine in physical education is very high. Exercise the body strengthens, enhances the biological mechanisms of protective adaptive processes. It has a positive effect only when the level of physical activity is optimal for the person doing the exercise. If the level of physical activity is low, then there is no effect. If Afar is large, it can lead to various diseases and even sudden death due to the rapid and excessive work of the heart. Excessive physical activity or excessive exercise can lead to various changes in the heart, kidneys, blood, liver and even bones.

In the last three years, the number of people involved in sports has grown from 4.8 million to 5.6 million. In particular, the number of young people under the age of 30 engaged in sports increased from 20,8% to 28,5%. This is a good indicator, of course, when it comes to sports medicine, it should be noted that most athletes, or most amateur athletes, should pay special attention to sports pharmacology as well as sports. Sports pharmacology is a medical-biological science that studies the changes that occur in an athlete's body after a drug is injected. It is now known that some amateur athletes use drugs of different composition, the composition of which is unknown to us, but the fact that some of these strengthening drugs have a negative effect on the body, in some cases can lead to death. possible. One of these drugs is doping, which was previously used for athletes. Doping is a substance that short-term increases the mental and physical activity of the body. In the past, doping has been used to improve sports performance. The International Olympic Committee (IOC) has banned doping during the Games since 1967 due to doping poisoning and deaths among athletes. Under strict rules, athletes who currently use doping can be banned from competitions for even a few years.

When it comes to the Olympics, the Games, which are scheduled to take place in Tokyo in 2020, have been postponed to 2021. This is because the COVID 19 pandemic has spread around the world. The infection mainly affected people who were not physically healthy, primarily people with cardiovascular and respiratory diseases, and those with weakened immune

systems. The disease has affected not only the elderly, but also young people. Most of these young people are physically weak and suffer a lot from alcohol and tobacco use, which causes respiratory and vascular diseases.

A person who does sports will always be physically fit and healthy, and this is a factor that contributes to a high level of the human immune system. When the human immune system is strong, it can easily overcome any disease. From this we can conclude that exercise strengthens the body and protects against various diseases.

Based on the above, we considered it acceptable to give the following recommendations:

- In the era of globalization, every citizen should exercise.
- Teach them to observe personal hygiene from a young age.
- Promote proper nutrition skills
- Formation of immunity to various bad habits (smoking, drinking various alcoholic beverages, non-observance of hygiene rules, etc.).

#### *References*

1. Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan No. 735. "On additional measures to support a healthy lifestyle and increase physical activity".
2. Strengthening reproductive health and shaping a healthy lifestyle in preparing girls for family life. Editor: C.T. Tursunov.
3. Ziyonet, Lex.uz.
4. Psychology of sports. - SPb.: Peter, 2009. - 352 p.: Ill. (Series "Masters of Psychology").

УДК 378.172

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Кохан Т.А., канд. пед. наук, доц., Жирнова Е.В., доц.,**

**Байко Ю.О., преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет  
имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет)»,  
г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлен опыт Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана по организации и проведению занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальной медицинской группе и занимающихся оздоровительным плаванием.

*Ключевые слова:* специальная медицинская группа, студенты, оздоровительное плавание, шейный отдел позвоночника.

## **THE USE OF A SET OF EXERCISES TO STRENGTHEN THE CERVICAL SPINE WHEN PRACTICING RECREATIONAL SWIMMING WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

**Kohan T.A., cand. of pedag. sciences, associate prof.,  
Zhirnova E.V., associate prof., Boyko Yu.O., teacher**  
*Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russia*

*Brief abstract.* The article presents the experience of the Bauman Moscow State Technical University in organizing and conducting physical education classes with students belonging to a special medical group and engaged in recreational swimming.

*Key words:* special medical group, students, recreational swimming, cervical spine.

В МГТУ им. Н.Э. Баумана у студентов, имеющих специальную медицинскую группу, есть возможность в рамках учебной программы заниматься оздоровительным плаванием. Это дает широкие возможности для оздоровления организма и развития физических качеств. Ежегодно в группах оздоровительного плавания занимается около 500 студентов. Согласно полученным данным у 70 процентов из них имеются заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата. Большая часть жизни современного студента, в том числе и обучение, связана с работой в информационном пространстве, с использованием информационных технологий. Как следствие, развивается гипокinezия, что приводит к возникновению или обострению заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни [2]. Особенно страдает шейный отдел позвоночника. В отличие от остальных отделов он не поддерживается сильным мышечным корсетом. Длительное положение головы перед монитором вызывает напряжение мышц шеи и как следствие возникновение дискомфорта и болей в шейном отделе позвоночника. Кроме того в последнее время повышается число студентов с остеохондрозом позвоночника, нестабильностью шейного отдела, подвывихами в шейном отделе позвоночника. Состояние данного отдела позвоночника связано с правильным функционированием многих органов и систем организма, начиная от воздействия на органы зрения, щитовидную железу и заканчивая общим самочувствием.

В процессе занятий оздоровительным плаванием, мы можем дозированно и плавно воздействовать на мышцы шеи для их укрепления, не нагружая непосредственно сам шейный отдел позвоночника, поскольку сама водная среда и положение тела, при занятиях плаванием, способствуют снижению нагрузки на связки и суставы [1].

Занятия проходят два раза в неделю. Состоят из основной, подготовительной и заключительной части.

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника рекомендуется делать в отсутствии сильных болей (в стадии ремиссии). Необходимо избегать резких движений, включать упражнения на расслабление мышц. Основная задача в процессе выполнения упражнений заключается в увеличении подвижности шейного отдела позвоночника и увеличение силы мышц шеи.

Таблица - Комплекс упражнений подготовительной части занятия на суше

№ п/п	Исходное положение	Выполнение упражнения	Число повторений	Методические указания
1.	И.п. – о.с., руки на поясе	1-4 - Полукруг головой в правую сторону 5-8 то же в левую сторону.	5 раз в каждую	Выполняем движение плавно.
2.	И.п. – о.с., руки на поясе	1- Поворот головы вправо 2 - И.п. 3 - Поворот головы влево 4 - И.п.	10 раз	Выполняем движение плавно.
3.	И.п. – о.с., руки на поясе	1- Наклон головы вправо 2 - И.п. 3 –Наклон головы влево 4 - И.п. 5 - Наклон головы вперед 6 - И.п. 7 - Наклоны головы назад 8 – И.п.	6 раз	Выполняем движение плавно. Наклоны головы назад с осторожностью
4.	И.п. – о.с., руки на поясе	1-3 - Наклон головы вправо, с помощью правой руки надавливание на голову. 4 - И.п. 5-6 - Наклон головы влево, с помощью левой руки надавливание на голову. 8 – И.п.	по 5 раз	Выдох делаем вместе с надавливанием руки
5.	И.п. – о.с., руки сложенны «в замок» на затылке.	1-5 - Наклон головы вперед, с помощью рук 6 – И.п.	5 раз	Наклон головы выполняем на выдохе с расслаблением
6.	И.п. – о.с., руки на поясе	1-3 - Наклон головы вправо, с помощью правой руки надавливание на голову вниз. Головой сопротивляемся – давим вверх. 4 - И.п. 5-6 - Наклон головы влево, с помощью левой руки надавливание на голову вниз.	5 раз	Упражнение делаем с сопротивлением на выдохе

		Головой сопротивляемся – давим вверх. 8 – И.п.		
7.	И.п. – о.с., руки сложены «в замок» на затылке.	1-5 - Наклон головы вперёд, с помощью рук, надавливание на голову вниз, головой сопротивляемся – давим вверх. 6 – И.п.	5 раз	Упражнение делаем с сопротивлением на выдохе
8.	И.п. – стойка ноги врозь	1-7 - Медленно наклониться вниз. Руки как «плетки». Расслабиться, повиснуть. 8 - Медленно вернуться в и.п.	8 раз	Выполняем движение плавно.
9.	И.п. – то же.	1-4 - Вращение плеч вперёд 5-8 - Вращение плеч назад	8 раз	Выполняем движение плавно.
10.	И.п. – то же	1 - подъём плеч 2 - опускание плеч	30 раз.	Упражнение - «По сомневаться».
11.	И.п.– то же, правая рука – вверх, левая – на поясе	1-4 Вращение правой рукой вперёд 5-8 то же назад	5 раз	Руки прямые
12.	И.п. –стойка ноги врозь. Левая рука – вверх, правая – на поясе.	1-4Вращение левой рукой вперёд 5-8 Вращение левой рукой назад	5 раз	Руки прямые
13.	И.п. стойка ноги врозь. Правая рука – вверх, левая – вниз.	Вращение рук вперёд поочередно. То же назад	по 10 раз	Руки прямые
14.	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.	Вращение прямых рук вперёд, одновременно То же назад	По 10 раз	
15.	И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх.	Одна рука вперёд, другая рука назад. То же наоборот	по 10 раз	Одновременное вращение.

Упражнения основной части занятия в воде.

1. Скольжение на груди, с отталкиванием ногами от бортика. Руки вытянуты перед собой. С расслаблением шеи, голову «бросить». 8-10 раз.
2. То же. Добавить скручивания корпуса вправо и влево. 8-10 раз.
3. И. п. — на груди, правая рука вытянута вперед, лежит на доске, левая — у бедра. Движения ногами кроль на груди. Дыхание в сторону. Через 25 метров поменять положение рук. 100-200 м.
4. И. п. то же. Выполняем гребок кролем свободной рукой с дыханием. То же — другой рукой. 100-200 м
5. Ноги кроль на груди. Руки на доске. Выполняем 3 гребка правой-вдох вправо, 3 гребка левой – вдох влево. 100-200м.

6. И. п. — на груди Движение руки брасс, в ногах поддерживающее устройство (колобашка). На выдохе вытягивать шею.- 100 м.

7. Ноги брасс. Руки на доске. Чередовать вдох вперёд, вправо, вперёд, влево. 200м.

8. Плавание способом брасс. Чередовать – 25 м. в скольжении (с вытягиванием и расслаблением шеи), 25м. в полной координации. 300 м

9. И.п. на правом боку правая рука вытянута вперед, лежит на доске, левая — у бедра. Движения ногами кроль на груди. С выдохами в воду. Тоже на левом боку.100-200 м.

10. И. п. на груди, руки на доске. Гребок правой –вдох. Вернуться в и.п., тоже левой. Чередовать дыхание под правую и левую руки. 200м.

11. И.п.на груди, руки на доске. Движения ногами баттерфляй выдохами в воду. 100м.

12. Руки брасс - ноги дельфин. На один гребок руками 2-4движения ногами. 100м.

13. И.п. на спине Ноги кроль. Руки прижаты к телу. 100 м.

14. И.п. на спине, руки вверху. Движения ногами брасс.100-200м.

15. Кроль в полной координации. Дыхание вдох через 3 гребка 100-200 м.

В зависимости от плавательной подготовки и функциональных возможностей студента выбираются упражнения из предложенных выше. Рекомендуемая длина дистанции за занятие 1000 метров. Упражнения даются дозировано, под контролем преподавателя. Обязательно с контролем за утомляемостью и измерение пульса до, во время и после занятий. Постепенно увеличивать нагрузку за счёт количества повторений, километража. Постепенно усложнять комплекс упражнений.

По результатам опроса среди студентов большинство отметили положительное влияние регулярного выполнения данных упражнений на состояние не только шейного отдела позвоночника, но и на состояние всего позвоночного столба в целом. По результатам контрольных тестов, проводимых в начале и в конце учебного года, улучшилась плавательная подготовка и общая физическая подготовленность.

#### *Список литературы / References*

1. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.

2. Кохан, Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического ВУЗа: Дис....канд. пед. наук: 13.00.04 / Кохан Татьяна Анатольевна.— Омск,—2001.—184с.

УДК 796/799

**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОТОРНОГО ПРОФИЛЯ У ЛИЦ С  
НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА) В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ**

**Петрунина С.В., канд. пед. наук, доц.,  
Хабарова С.М., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье раскрыто исследование изменений моторного профиля у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психического развития в процессе занятий адаптивным плаванием.

*Ключевые слова:* поражение ОДА, задержка психического развития (ЗПР), коррекция двигательных действий в водной среде, индивидуальная экспериментальная методика, адаптивное плавание.

**THE ANALYSIS OF MOTOR PROFILE INDICATORS IN THOSE,  
WHO HAS THE DISORDERS OF MENTAL DEVELOPMENT AND  
MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN THE PROCESS OF ADAPTIVE  
SWIMMING TRAINING SESSIONS**

**Petrunina S.V., cand. of pedag. science, associate prof.,  
Khabarova S.M., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Penza State University, Penza, Russia*

*Brief abstract.* The article describes the study of changes in the motor profile in individuals with musculoskeletal system lesions and mental development disorders in the process of adaptive swimming.

*Key words:* musculoskeletal system lesion, delayed mental development, correction of motor actions in the aquatic environment, individual experimental method, adaptive swimming.

Исследование проводилось на базе ФОК «Дельфин» в группе отделения «Адаптивное плавание». Занимающиеся, в количестве 10 человек, были разделены на две равномерные группы по 5 человек в каждой. Первую группу входили лица с поражениями ОДА, в другую группу - лица с нарушениями психического развития. Учебно-тренировочные занятия в водной среде проводились 4 раза в неделю, по 60 минут каждое. Для определения достоверности данных внутри групп использовали «критерий Вилкоксона» [5, 7].

*Контент-анализ.* Зацетин Артем, 16 лет, ДЦП. Начал посещать занятия начала учебного года. Вначале привыкание к воде было непростым, плавал с использованием плавательного пояса, что было



сложным для выполнения работы ног, так как, поражение нижних конечностей не позволяло в полной мере выполнять работу. В дальнейшем, после 10 занятий, плавательный пояс сняли, и опять преодолевать трудности в работе ног пришлось уже в полной мере. После тренировочных занятий у Артема проявлялся мышечный тонус в верхних конечностях, про ощущения в нижних конечностях он отмечал, что «они находятся как бы в полете, как космонавт, приземлившийся на землю». Отмечается, что Артему, легче всего плыть брассом, в связи со спецификой заболевания нижних конечностей. Как показывают наблюдения, при проплывании отрезков, Артем практически не работает ногами, а работают только руки при движении вперед. В конце тренировочного занятия Артем самостоятельно выходит на бортик, несмотря на то, что очень устал. В ходе самоконтроля занимающегося, отмечается, что после занятий адаптивным плаванием он стал лучше спать, а также проходить самостоятельно большее количество метров, дома самостоятельно выполнял упражнения «адаптированного комплекса Кифута».

Анализ методики «Психологического стресса PSM-25» у Артема Зац-на показал низкий уровень стресса, у занимающегося Михаила Шур-ва наблюдается также низкий уровень стресса. У занимающегося Павла З-ка отмечается высокий уровень стресса по методике «Психологического стресса PSM-25». У другого занимающегося Александра Кур-ва отмечается средний уровень стресса. Остальные занимающиеся затруднились ответить на вопросы анкеты.

Следует отметить, что выявление стрессовой ситуации позволяет нам корректировать учебно-тренировочный процесс, а также позволяет в положительной динамике готовиться к соревнованиям по адаптивному плаванию.

Анализ моторного состояния лиц с нарушениями психического развития и с поражениями ОДА вносит в процесс педагогического наблюдения актуальность при определении адекватных методических приемов, методов для разработки экспериментальной методики спортивной подготовки в адаптивном плавании. На протяжении всего исследования нами изучались особенности каждого занимающегося с помощью педагогических наблюдений. Это способствовало повышению качества используемых методических приемов в процессе исследования [7].

Таблица 1 – Сравнение показателей моторного профиля у лиц с поражениями ОДА ( $n = 5$ ) до и после эксперимента

Вид испытаний (тесты)	ЭГ до эксперимента			ЭГ после эксперимента			W	Оценка вероятности
	Me	25%	75%	Me	25%	75%		
«Поочередное противопоставление большому пальцу всех остальных пальцев», баллы	6,8	5,9	7,8	8,4	7,4	9,2	18	$p \leq 0,01$
«Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук», баллы	4,1	3,5	4,7	4,5	3,5	5,5	27	$p > 0,05$
«Поочередное сжатие и разжимание пальцев рук», баллы	7,1	6,1	8,1	8,7	8,0	9,4	3	$p \leq 0,01$
«Прыжок на 360 °», баллы	3,9	3,0	4,8	4,0	3,0	5,0	29	$p > 0,05$
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; W – критерий Вилкоксона								

У лиц с поражениями ОДА по показателям мелкой моторике произошли заметные изменения в лучшую сторону, а изменений по показателям крупной моторики практически не наблюдалось. По показателям теста «Поочередное противопоставление большому пальцу» прирост за год составил 19,1%. В тесте «Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук» прирост составил 8,9%. Показатель мелкой моторики «Поочередное сжатие и разжимание пальцев рук» увеличился и составил 11,25%. Отмечается, что незначительный прирост в тесте «Прыжок на 360°», что составил 2,5%.

Таблица 2 – Сравнение показателей моторного профиля ЭГ ( $n = 5$ ) у лиц с нарушением психического развития до и после эксперимента

Вид испытаний (тесты)	ЭГ до эксперимента			ЭГ после эксперимента			W	Оценка вероятности
	Me	25%	75%	Me	25%	75%		
«Поочередное противопоставление большому пальцу всех остальных пальцев», баллы	7,1	6,4	7,9	7,4	6,6	8,3	21	$p > 0,05$
«Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук», баллы	7,0	5,5	8,5	9,25	8,5	10	1	$p \leq 0,01$
«Поочередное сжатие и разжимание пальцев рук», баллы	7,4	7,0	7,9	7,9	7,4	8,4	77	$p > 0,05$

«Прыжок на 360 °», баллы	6,25	5,0	7,5	8,5	6,5	9,5	1	$p \leq 0,01$
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; W – критерий Вилкоксона								

Анализ результатов показал, что у лиц с нарушениями психического развития, по показателям мелкой моторике изменений практически не произошло, а в показателях крупной моторикой видно, что произошли достоверные улучшения.

По показателям теста «Поочередное противопоставление большому пальцу» прирост за год составил 4,1%. В тесте «Переход из положения лежа на спине в положение стоя без помощи рук» прирост составил 24,4%. Показатель мелкой моторики «Поочередное сжимание и разжимание пальцев рук» незначительно увеличился и составил 6,4%. Отмечается, существенный прирост показателей в тесте «Прыжок на 360°», что составил 26,5%.

Улучшение показателей мелкой моторики у лиц с поражениями ОДА произошло за счет включения в экспериментальную программу упражнений на развитие мелкой моторики перед занятиями адаптивным плаванием. Улучшение показателей крупной моторики у лиц с нарушениями психического развития произошли за счет улучшения физической подготовленности занимающихся, а также включения в экспериментальную программу упражнений Кифута.

#### *Список литературы / References*

1. Петрунина, С.В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина // Международный Научно-исследовательский журнал, - 2013. - №5 (12).- Ч. 3. – С. 37-39.
2. Петрунина, С.В. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды / С.В. Петрунина [и др.] // Международный Научно-исследовательский журнал. - 2014. - № 6 (25). - Ч. 2. – С. 52-53.
3. Петрунина, С.В. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей / С.В. Петрунина [и др.] // УНИВЕРСИТЕТСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (МКУО-2014): сб.ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2014. – С. 352-354.
4. Петрунина, С.В. Исследование биомеханических параметров ходьбы у инвалидов и здоровых людей / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина // Вторая международная научная конференция "Европейские прикладные науки: современные подходы в научных исследованиях": Том 2. Публикации Первой международной научной конференции (том 1). 18-19 февраля 2013 г., Штуттгарт, Германия. - С. 120-121.
5. Платонова, Я.В. Критерии оценки скоростной выносливости у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Я.В. Платонова, С.В. Сырова, В.И. Сюткина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. № 2. – С. 76-81.

6. Петрунина, С.В. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII межд. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2018. – С.497–501.

7. Петрунина, С.В. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА / С.В.Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина / Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – г. Чебоксары, 2020. - С. 542 – 547.

8. Петрунина, С.В. Анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / С.В. Петрунина, А.А. Рогов, Е.В. Дворянинова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат-лы межд. науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – Чебоксары, 2020. – С. 536–542.

УДК 796.06

## **ПОРЯДОК ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ**

**Симень В.П., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет  
имени И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье приводится порядок оценки приобретенных компетенций студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры по элективным курсам по физической культуре и спорту в вузе. В текущей рейтинговой аттестации стопроцентное посещение с качественной работой на практических занятиях по технико-тактической и психологической подготовке, выполнением объема и интенсивности физической нагрузки составляет 30 баллов, результаты разработки комплекса физических упражнений по профилактике и лечению своего заболевания – 20 баллов, умение проводить разминку, тренировку и заминку по курсу – 10 баллов. Набрать необходимые для допуска к промежуточной аттестации 30 баллов возможно за пополнение пропущенных занятий в виде отработки и/или за активное участие в соревнованиях, научно-практических конференциях, в организации и проведении спортивно-массовой работы в качестве секретаря, коменданта, судьи соревнований. Критерием промежуточной аттестации является подготовка и защита реферата, который оценивается по 5-балльной шкале и переводится в рейтинговые баллы от 20 до 40.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт; элективные курсы; ограничение здоровья; студент; универсальные компетенции; порядок

оценки.

## **PROCEDURE FOR ASSESSING THE COMPETENCIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN THE IMPLEMENTATION OF ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY**

**Simen V.P., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev,  
Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The article presents the procedure for assessing the acquired competencies of students who are assigned to the group of therapeutic physical culture for elective courses in physical culture and sports at the university for health reasons. In the current rating certification, one hundred percent attendance with high-quality work in practical classes on technical, tactical and psychological training, the implementation of the volume and intensity of physical activity is 30 points, the results of the development of a set of physical exercises for the prevention and treatment of your disease – 20 points, the ability to conduct warm – up, training and hitch on the course-10 points. It is possible to get the 30 points required for admission to the intermediate certification for completing missed classes in the form of working out and/or for active participation in competitions, scientific and practical conferences, in organizing and conducting mass sports work as a secretary, commandant, judge of competitions. The criterion of intermediate certification is the preparation and defense of the abstract, which is evaluated on a 5-point scale and is translated into rating points from 20 to 40.

*Key words:* physical culture and sports; elective courses; health restriction; student; universal competencies; assessment procedure.

*Актуальность исследуемой проблемы.* На современном этапе общественного развития уровень здоровья и общей физической подготовки населения существенно ниже, чем несколько десятилетий назад. Повышение показателей здоровья и физической подготовленности связано как с вовлечением населения в систематические занятия физической культурой и спортом, так и с совершенствованием системы физического воспитания (ФВ).

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования у обучающихся высшей школы необходимо формировать универсальные компетенции. При реализации элективных курсов по физической культуре и спорту (ЭК по ФК и С) в вузе универсальной компетенцией (УК) является готовность использовать средства и методы физической культуры и спорта для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Разработка теоретических и методических аспектов проблемы формирования УК, развернувшаяся в теории и методике ФВ, способствовала активному обращению к исследованиям в этой области отечественных и зарубежных ученых. Своеобразие методики и организации ФВ студентов вузов нашло отражение в учебно-методических работах В.В. Бурбыгина [3], Ю.Ф. Курамшина [7], А.П. Матвеева [9], Л.П. Матвеева [10], Б. М. Шияна, Б.А. Ашмарина, Б.Н. Минаева и др. [15], Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова [16], В.Г. Шилко [17]. Следует отметить, что подавляющее большинство учебных пособий и программ ФВ студентов вузов написано на основании анализа и обобщения накопленного специалистами и преподавателями педагогического опыта.

Вопросы совершенствования ФВ студентов на основе формирования компетенций раскрываются в научных статьях В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой [1], Г.В. Бобровой, Т.В. Нурматовой, И.В. Горшениной [2], Л.Т. Кудашовой, Н.Н. Венгеровой [6], И.В. Манжелей, С.Н. Черняковой [8], Г.Н. Сагеевой, Н.Н. Дьяченко [12], В.П. Симень [13], [14]. В работах различных авторов эффективность формирования УК в области ЭКпоФКиС рассматривается путем выявления уровня компетенций, мотивации [2], [12], переносимости психологической нагрузки, типа темперамента [6]. Обосновывается высокий потенциал ФВ на основе реализации системного, лично ориентированного, профессионально-деятельностного, компетентностного, философско-культурологического концептуальных положений [1], [8], теории содержательного обобщения в обучении [5].

В диссертационных исследованиях разработаны теоретические и методические основы совершенствования системы ФВ студентов на основе формирования компетенций в сфере физической культуры [11], самостоятельной учебной работы в процессе обучения в вузе [4].

Перспективным направлением совершенствования системы ФВ является деятельностный подход в обучении.

Результаты анализа литературы позволяют полагать, что порядок оценки уровня приобретенных компетенций студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при реализации ЭК по ФК и С в вузе с учетом концептуальных положений теории деятельности до настоящего времени остается недостаточно разработанным. Это создает своеобразные сложности планирования и организации занятий по ЭК по ФК и С в вузе.

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что потребность государства, общества и педагогической практики в повышении эффективности ФВ учащейся молодежи и недостаточная разработанность порядка оценки приобретенных компетенций студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры, определяют социальную, практическую и научную актуальность нашего исследования.

С учетом содержания выделенного противоречия *проблема исследования* сформулирована следующим образом: каков порядок оценки уровня приобретенных компетенций студентов с ОВЗ при реализации ЭК по ФК и С в вузе?

Решение этой проблемы составляет *цель исследования* – выявить и обосновать порядок оценки уровня приобретенных компетенций при реализации ЭК по ФК и С в вузе.

*Материал и методы исследования.* Для достижения цели применялся следующий комплекс методов исследования: реферативный обзор специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение опыта собственной спортивной и педагогической деятельности по исследуемой проблеме; теоретическое моделирование; педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

*Результаты исследований и их обсуждение.* В текущей рейтинговой аттестации по курсу (модулю) оцениваются работа на аудиторных практических занятиях, результаты самостоятельной работы, рубежных проверок по разделам курса и т.д. (табл. 1)

Таблица 1 – Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при проведении текущего и промежуточного контроля успеваемости по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся с ОВЗ (группа ЛФК)

ФИО, факультет, курс, группа	07.09.2020	14.09.2020	21.09.2020	До середины семестра	В течение семестра		Текущий рейтинг, всего	В конце семестра	Рейтинговая 40-балльная шкала за подготовку и защиту реферата (отл.-40; хор.-30; удовл.-20)	Промежуточный рейтинг, всего
	дата	1	2		3...	Фрагмент занятия				
лк/пр/КТ	пр	пр	пр	Разработка комплекса физических упражнений по профилактике и лечению своего заболевания			Подготовка и защита реферата (5-отл.; 4-хор.; 3-удовл.)			
32 ч. баллы (max)	1,88	1,88	1,88	20	5	5	60	5	40	100
28 ч. баллы (max)	2,15	2,15	2,15	20	5	5	60	5	40	100
24 ч. баллы (max)	2,50	2,50	2,50	20	5	5	60	5	40	100
Петров П.П., ФМФ, 1 курс, ФИ	1,88	1,88	1,88	20	5	5	60	5	40	100

На изучение ЭК по ФК и С в учебных планах отведено аудиторных занятий:

– в первом и во втором семестрах по 32 часа (по 16 практических занятий = по 30 баллов): 1,88 балла – качественная работа на практических занятиях по технико-тактической и психологической подготовке, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки; 20 баллов – разработка комплекса физических упражнений по профилактике и лечению своего заболевания; 10 баллов – умение проводить разминку, тренировку, заминку по курсу. Итого:  $PT = (1,88 \times 16 = 30) + (5 \times 4 = 20) + (10) = 30 \text{ баллов} + 20 \text{ баллов} + 10 \text{ баллов} = 60 \text{ баллов}$ ;

– в третьем, четвертом и пятом семестрах по 28 часов (по 14 практических занятий = по 30 баллов): 2,15 балла – качественная работа на практических занятиях по технико-тактической и психологической подготовке, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки; 20 баллов – разработка комплекса физических упражнений по профилактике и лечению своего заболевания; 10 баллов – умение проводить разминку, тренировку, заминку по курсу. Итого:  $PT = (2,15 \times 14 = 30) + (5 \times 4 = 20) + (10) = 30 \text{ баллов} + 20 \text{ баллов} + 10 \text{ баллов} = 60 \text{ баллов}$ ;

– в шестом семестре 24 часа (12 практических занятий = 30 баллов): 2,5 балла – качественная работа на практических занятиях по технико-тактической и психологической подготовке, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки; 20 баллов – разработка комплекса физических упражнений по профилактике и лечению своего заболевания; 10 баллов – умение проводить разминку, тренировку, заминку по курсу. Итого:  $PT = (1,5 \times 12 = 30) + (5 \times 4 = 20) + (10) = 30 \text{ баллов} + 20 \text{ баллов} + 10 \text{ баллов} = 60 \text{ баллов}$ .

Фрагмент занятия проводится в каждом семестре: в первом и втором – отдельно: разминка в движении (5 баллов) и разминка на месте (5 баллов) = 10 баллов; в третьем и четвертом – слитно: разминка в движении (5 баллов) + разминка на месте (5 баллов) = 10 баллов; в пятом и шестом – фрагмент основной части занятия «обучение технике физических упражнений» и/или «совершенствование физических качеств, заминка» = 10 баллов.

Если студент набрал за семестр менее 30 баллов из 60 баллов, то получить необходимые для допуска к промежуточной аттестации баллы он может за пополнение пропущенных занятий в виде отработки и/или за активное участие в соревнованиях и научно-практических конференциях (табл. 2) и/или в организации и проведении спортивно-массовой работы в качестве секретаря, коменданта, судьи соревнований (табл. 3).



Таблица 2 – Баллы за активное участие обучающегося в соревнованиях и научно-практических конференциях

Результат	Ранг соревнований		
	вузовские	городские	республиканские
Участие	1 балл	3 балла	5 баллов
2-3 место	3 балла	5 баллов	10 баллов
1 место	5 баллов	7 баллов	15 баллов

Таблица 3 – Баллы за активное участие обучающегося в организации и проведении соревнований

Ранг соревнований		
вузовские	городские	республиканские
5 баллов	7 баллов	15 баллов

Для подтверждения участия в мероприятиях предоставляются копии документов: положения о соревнованиях, заявки от организации, грамоты победителя, призера, протокола соревнований и т.п. Пропущенные занятия по болезни, при наличии медицинской справки считаются уважительными.

На промежуточной аттестации обучающиеся пишут и защищают реферат, оцениваемый на «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», переводимые в рейтинговые баллы от 20 до 40 («удовл» = 20 баллов, «хор» = 30 баллов, «отл» = 40 баллов). Итоговая оценка обучающегося за семестр осуществляется по шкале: 90–100 баллов – «отлично»; 76–89 баллов – «хорошо»; 60–75 баллов – «удовлетворительно».

В том случае, если обучающийся набрал за семестр менее 60 баллов из максимальных 100 баллов, то добрать необходимые для аттестации баллы он может, отвечая на три дополнительных вопроса из тематики вопросов к зачету. Итоговая оценка за ответы на вопросы к зачету выставляется с учетом средней оценки по 5-балльной шкале.

*Заключение.* Педагогический контроль обеспечивает функционирование системы формирования УК информацией о качестве усвоения содержания учебного материала, достижения поставленной цели и решения частных задач. Знание и применение разработанного порядка оценки уровня приобретенных компетенций способствуют формированию у студентов УК при реализации ЭК по ФК и С в вузе. К концу педагогического эксперимента, несмотря на снижение количества часов, отводимых аудиторному физическому воспитанию, у обучающихся наблюдается: повышение показателей уровня здоровья, функциональных возможностей, мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, качества усвоения методических знаний, умений и практического опыта самостоятельного использования средств и методов физической культуры и спорта; снижение численности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе ЛФК и освобожденных по

состоянию здоровья от занятий физической культуры; увеличение доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

*Список литературы / References*

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19.
2. Боброва, Г. В. Технология построения системы физического воспитания студентов с учетом уровня их компетенций / Г.В. Боброва, Т.В. Нурматова, И.В. Горшенина // Известия Тульского государственного университета. – 2018. – Вып. 1. – С. 9–16.
3. Бурбыгина, В.В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : КнАГТУ, 2014 – 92 с.
4. Быстрицкая, Е.В. Система организации самостоятельной учебной деятельности студентов и ее моделирование по психолого-педагогическим дисциплинам подготовки педагога по физической культуре : дисс ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Е.В. Быстрицкая. – Нижний Новгород, 2013. – 382 с.
5. Костюченко, В.Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / В.Ф. Костюченко. – СПб., 1996. – 421 с.
6. Кудашова, Л.Т. Формирование компетенций студентов в рамках элективного курса по физической культуре / Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова // Известия Тульского государственного университета. – 2017. – С. 33–40.
7. Курамшин, Ю.Ф. Профессионально-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания / Ю.Ф. Курамшин, И.А. Грец, Ху Чжин Мин. – Смоленск : СГАФКСиТ, 2010. – 267 с.
8. Манжелей, И.В. Формирование физкультурных компетенций у бакалавров в образовательной среде вуза / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова // Вестник Тюменского государственного университета. – 2014. – № 9. – Педагогика. Психология. – С. 78-91.
9. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. училищ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Наговицин, С.Г. Система формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе обучения студентов в вузе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / С.Г. Наговичин. – Набережные Челны, 2013. – 30 с.
12. Сагеева, Г.Н. Элективные занятия по физической культуре как средство формирования общекультурных компетенций / Г.Н. Сагеева, Н.Н. Дьяченко // Сборник статей по материалам международного научного конгресса "Интерэкспо Гео-Сибирь". – Сиб. ГУГиТ, 2016. - Т. 10. – С. 178–180.
13. Симень, В.П. Организационно-методические особенности формирования универсальной компетенции студентов при реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузе / В. П. Симень // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: матер. X Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию ЧГПУ им. И. Я. Яковлева (Чебоксары, 12 ноября 2020 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2020. – С. 360-362.
14. Симень, В.П. Формирование общекультурной компетенции студентов при

реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузе / В.П. Симень // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : матер. VIII междунар. науч.-практ. конфер. (г. Чебоксары, 26 февраля 2019 г.) / Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – С. 441–450.

15. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. № 2115 «Нач. воен. подготовка и физическое воспитание» и № 1910 «Физическая культура» / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. ; под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.

16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

17. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием лично ориентированного содержания технологий избранных видов спорта : учебное пособие / В.Г. Шилко. – Томск : Томский гос. ун-т, 2005. – 176 с.

УДК 378 : 61

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СО СТУДЕНТАМИ ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЧУВАШСКОМ ГАУ**

**Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.,**

**Волкова Т.И., канд. мед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,  
г. Чебоксары, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье представлен опыт организации учебных занятий по дисциплинам физической культуры и спорта со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры в Чувашском государственном аграрном университете (Чувашском ГАУ).

*Ключевые слова:* студенты, группа лечебной физической культуры, учебные занятия, дисциплины физической культуры и спорта.

## **ORGANIZATION OF CLASSES ON DISCIPLINES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT WITH STUDENTS OF THE GROUP OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION AT CHUVASH STATE AGRARIAN UNIVERSITY**

**Talantseva V.K., cand. of pedag. science., associate prof.,**

**Volkova T.I., cand. of medic. science., associate prof.**

*Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia*

*Brief abstract.* The article presents the experience of organizing training sessions in the disciplines of physical culture and sports with students assigned

for health reasons to the group of therapeutic physical culture at the Chuvash State Agrarian University.

*Key words:* students, a group of medical physical culture, training sessions, disciplines of physical culture and sports.

Здоровье современных студентов имеют низкий уровень [3, 5, 6]. Об этом свидетельствуют результаты ежегодных врачебных осмотров первокурсников с целью распределения их на медицинские группы для занятий по дисциплинам физической культуры и спорта. Неуклонно растет число студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ) и группу лечебной физической культуры (ЛФК).

В Чувашском ГАУ динамика количества студентов, отнесенных в СМГ и группу ЛФК с 2017 по 2020 года представлена на рис.

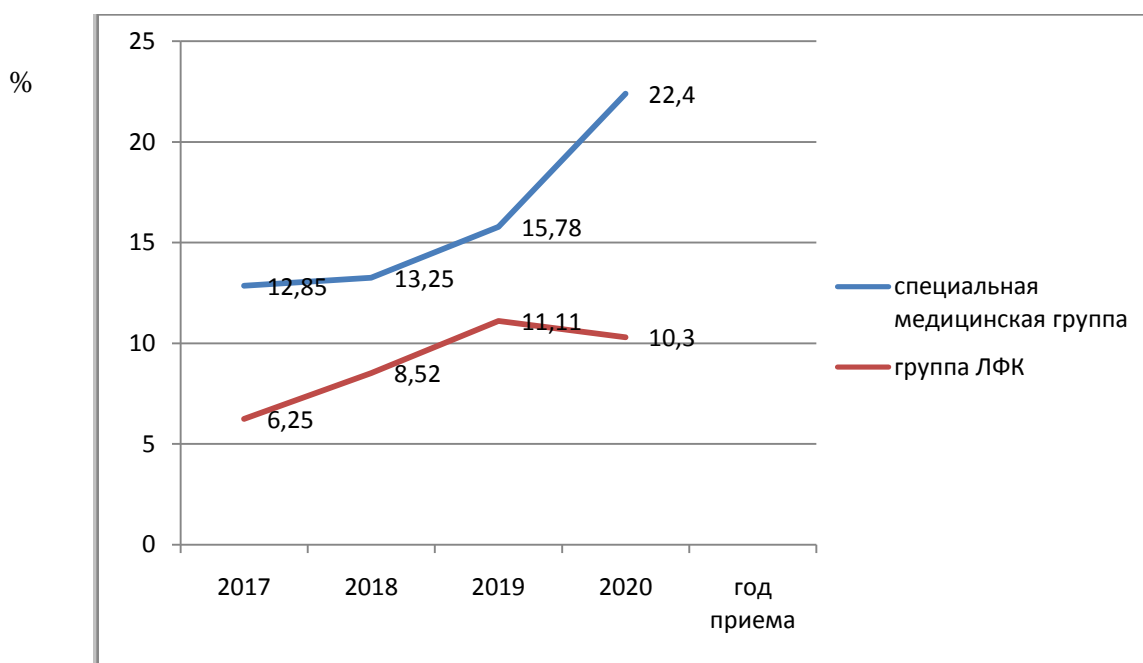


Рисунок – Динамика количества студентов, отнесенных в группы СМГ и ЛФК, %

В группе ЛФК занимаются студенты с различными заболеваниями (начиная от хронической пневмонии, миопии, гастритов, врожденных пороков сердца, нефритов, заканчивая эпилепсией, ДЦП и др.) [2]. Студенты группы ЛФК занимаются отдельно от остальных медицинских групп (основной, подготовительной и специальной). В связи с этим организация учебных занятий по дисциплинам физической культуры и спорта с данной категорией обучающихся вызывает определенные затруднения, поскольку в расписание учебных занятий нет возможности

выделить время на посещение всеми студентами группы ЛФК (вне зависимости от факультета и от курса) [4].

В Чувашской ГАУ был найден выход из сложившейся ситуации. Учебные занятия в университете начинаются с 09.00 часов. Занятия группы ЛФК проводятся нулевой парой (07.20-08.50 час.) в специализированной аудитории, оснащенной необходимым лабораторным оборудованием (ростомер, напольные весы, суховоздушный спирометр, динамометр кистевой и становой, прибор для измерения артериального давления и др.).

Занятия состоят из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть предполагает освоение студентами необходимым уровнем знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, диететики, организации физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний, дыхательной гимнастики, массажа и элементов точечного массажа и др.

В процессе занятий студенты изучают показатели своего физического развития, функциональные особенности основных физиологических систем и уровень здоровья, пользуясь необходимыми приборами во время проведения функциональных проб. Все полученные при исследовании показатели заносятся в «Физиологический портрет» [1, 8], используя данные которого студенты, могут в динамике проанализировать свое здоровье и функциональные возможности.

В качестве методического обеспечения подготовлено и издано учебное пособие «Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры» (авторы Волкова Т.И., Таланцева В.К.) [2].

Практическая часть занятия предполагает оздоровительную ходьбу, выполнение индивидуальных комплексов упражнений.

Контрольный раздел предусматривает учет посещаемости занятий; составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики; составление комплексов упражнений при своем заболевании; составление меню питания, оформление физиологического портрета и выводов о необходимости коррекции показателей физического развития и физиологических возможностей в случае несоответствия стандартным показателям; написание и защита реферата.

Немаловажным фактом является и то, что студенты группы ЛФК овладевают методами научных исследований в области здоровьесбережения и навыками участия в научно-исследовательской работе: выступают с докладами на научно-практических конференциях и публикуют тезисы и статьи. Это позволяет проявить индивидуальность и творческие способности каждого студента, продемонстрировать их готовность к самореализации [7].

Организация в Чувашском ГАУ учебных занятий в группе ЛФК являются эффективными, так как студенты не ограничиваются только написанием рефератов, а получают необходимые теоретические знания и практические умения в вопросах здоровьесбережения, приобретают навыки научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта. Все это в совокупности помогает им, несмотря на отклонения в состоянии здоровья, быть конкурентоспособными специалистами в будущем.

*Список литературы / References*

1. Волкова, Т.И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева // В сборнике: ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА сборник научных статей. под ред. Л.П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары, 2018. – С. 233-235.
2. Волкова, Т.И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры: учебное пособие / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – 294 с.
3. Волкова, Т.И., Таланцева В.К. Уровень физического здоровья и физического состояния у студенток группы ЛФК / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева // В сборнике: Актуальные проблемы образования и общества. сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. Ярославская государственная сельскохозяйственная академия. – Ярославль, 2020. – С. 147-150.
4. Волкова, Т.И. О поиске путей совершенствования процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 473-478.
5. Волкова, Т.И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева, А.А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.
6. Петрова, Т.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов вузов г. Чебоксары / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // В сборнике: Развитие аграрной науки как важнейшее условие эффективного функционирования агропромышленного комплекса страны. материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы Чувашской Республики и Российской Федерации, доктора ветеринарных наук, профессора Кириллова Николая Кирилловича. – 2018. – С. 564-568.
7. Родионова, И. В. Практика формирования интереса к научным исследованиям у студентов экономического вуза / И.В. Родионова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 3. – С. 238–247.
8. Таланцева, В.К. Совершенствование процесса физического воспитания на основе применения «Физиологического портрета студента вуза» / В.К. Таланцева, Н.В. Алтынова, Н.Н. Пьянзина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 45-47.

УДК 378 : 61 : 796

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Халикова Л.С., ст. преподаватель**

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,  
г. Ташкент, Узбекистан*

*Краткая аннотация.* Физическое воспитание помогает сформировать предпосылки, для успешного решения двигательных задач как для спортивной и профессиональной деятельности, так и в специальных медицинских групп и инвалидов.

*Ключевые слова:* физическая культура, организация, методика, студенты, отклонения здоровья.

## **ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL CULTURE CLASSES WITH STUDENTS HAVING DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH**

**Khalikova L.S., senior lecturer**

*National University Uzbekistan named after MirzoUlugbek,  
Tashkent, Uzbekistan*

*Brief abstract.* Physical education helps to form the prerequisites for the successful solution of motor problems both for sports and professional activities, and in special medical groups and disabled people.

*Key words:* physical culture, organization, methodology, students, health deviations.

Ежегодно в ВУЗы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения здоровья. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. Опыт работы с данным контингентом показывает, что при правильной организации занятий по физическому воспитанию заболеваемость студентов снижается, повышается их умственная и физическая работоспособность.

Адаптация этих студентов к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в вузе своего решения на протяжении всех лет обучения.

Общее снижение здоровья студентов должно привести к комплексному системному пути укрепления здоровья, основанному на глубокой дифференциации, выборе лечебных педагогических технологий,

форм организации учебного процесса, дозирования учебных нагрузок с учетом многих факторов.

Для специальной медицинской группы и инвалидов выделяют адаптивную физическую культуру, которая ставит перед собой цели и решает задачи восстановления и поддержания физических навыков, нормирует физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятиям физкультурой) бывают абсолютные и относительные [1].

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения II-III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбоз и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Относительные противопоказания: суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II-III степени, ретинопатия III степени; пороки сердца с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительно выраженное ожирение (III степени), протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевания ОДА, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритремия, лимфогранулематоз и др.).

Уроки физкультуры в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевых путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и ЛОР-органов; кожные болезни.

Система реабилитации включает уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятия ЛФК, терренкур, езду на велосипеде и т.д. Предпочтительнее циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении и т.п.

Подготовка должна быть разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др.



При проведении занятий со студентами, имеющими изменения (заболевания) опорно-двигательного аппарата, важны профилактические мероприятия, направленные в первую очередь на придание студенту правильной осанки и на нормализацию функций ОДА, профилактику контрактур. Не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно в положении стоя, подъеме тяжестей, выполнении упражнений на тренажерах и др.). Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию.

Содержание курса физического воспитания регламентируются государственным общеобразовательным стандартом (ГОС) и типовой учебной программой для вузов «Физическая культура и спорт». Занятия в специальных медицинских группах проводятся по программе физического воспитания для высших учебных заведений. В ней имеется раздел «Учебный материал для специального отделения», в котором указаны задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп, средства физического воспитания и примерные зачетные требования.

Программа специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (бег в сочетании с ходьбой, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Существует много форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки студентов, а также для профилактики заболеваний [2].

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) - одно из средств физической культуры. Она развивает силу, гибкость, координацию движений, улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъем эмоций, особенно если упражнения выполняются под музыку. УГГ лучше выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Подвижные и спортивные игры являются хорошим средством физического развития, нормализации психоэмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в урок физкультуры, можно значительно повысить нагрузки за счет эмоционального фактора, а если их проводить на берегу реки, озера, моря,

то эффективность возрастает еще и за счет закаливающего и эмоционального факторов.

Ходьба и бег имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Пагубно сказывается на студентах специальных медицинских групп гипокинезия (малоподвижность). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы метаболизма. Только систематические (3-5 раз в неделю по 35-45 мин) занятия физкультурой могут служить фактором профилактическим, нормализовать функциональное состояние пациента, способствовать его выздоровлению или вызывать длительную ремиссию.

Таким образом, комплексная методика оздоровительных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп, построенная на технологическом и организационном соединении в одном занятии нескольких средств физического воспитания является актуальной.

#### *Список литературы / References*

1. Хомутов, Г.А. Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г.А. Хомутов.- Санкт-Петербург, 2000. - 28с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2005. - 366 с.

УДК 378.172

### **ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ**

**Царегородцева Л.Д., канд. пед. наук, доц.,**

**Есаулов М.Н., канд. тех. наук, доц.**

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», г. Москва, Россия*

**Кохан Т.А., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет)», г. Москва, Россия*

*Краткая аннотация.* В статье рассмотрено применение элементов круговой тренировки в основной части занятия в специальной медицинской группе. Предложены некоторые варианты построения основной части занятия по физическому воспитанию в ВУЗе.

*Ключевые слова:* студенты, физическое воспитание, круговая тренировка, специальное медицинское отделение.

## THE USE OF CIRCULAR TRAINING ELEMENTS IN A SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT

**Tsaregorodtseva L.D., cand. of pedag. science,  
Esaulov M.N., cand. of tech. science**

*National Research Nuclear University MEPhI, Moscow, Russia*

**Kohan T. A., cand. of pedag. science, associate prof.**

*Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russia*

*Brief abstract.* The article discusses the use of circular training elements in the main part of the lesson in a special medical group. Some variants of the main part construction of the physical education class at the university are proposed.

*Keywords:* students, physical education, circular training, special medical department

При обучении в университете нагрузка на интеллектуальную, умственную и психическую сферу студентов увеличивается постоянно. В связи с этим, значение физической культуры в жизнедеятельности студенческой молодежи трудно переоценить. Не смотря на различные программы по физическому воспитанию школьников, количество студентов, имеющих различные хронические заболевания, не уменьшается. Большинство из них имеют эти заболевания с детского возраста, либо приобрели их в период обучения в школе. Многие молодые люди никогда не занимались физической культурой и тем более спортом. На уроках по физическому воспитанию выполняли минимальную нагрузку в виде комплексов упражнений по своему заболеванию или были освобождены от практических занятий и выполняли теоретическую часть программы, например - писали рефераты.

В высших учебных заведениях студенты, имеющие хронические заболевания (зачастую не одно) при прохождении медицинского осмотра относятся к специальной медицинской группе и занимаются по отдельной программе [4].

Перед преподавателями в вузе стоит задача не только научить студента выполнять определенный набор двигательных умений и навыков, но и показать различные интересные формы построения занятий физическими упражнениями [2]. На сегодняшний день большую популярность приобрели занятия в виде круговой тренировки.

В связи с вышеизложенным, актуальным вопросом при работе со студентами специальной медицинской группы является использование элементов круговой тренировки, как современной и интересной формы и методики организации занятий в вузе.

Под круговой тренировкой принято считать тип занятия, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя

тем самым своеобразный круг. При круговой тренировке учащиеся выполняют последовательно серию упражнений на различные группы мышц (например – отжимания, упражнения на пресс, приседания, упражнения с различными спортивными снарядами и т.д.) [1, 3].

При построении круговой тренировки используется три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный.

Применяя круговую тренировку при работе со студентами специальной медицинской группы, необходимо соблюдать следующие условия:

- занятие делится на три части: подготовительную, в которой выполняется комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений), основную в которой используются элементы круговой тренировки и заключительную (упражнения на дыхание и восстановление организма).

- перед началом, после выполнения круговой тренировки (как основной нагрузки) и в конце занятия контролируется частота сердечных сокращений (ЧСС).

- в основной части занятия используется поточно-интервальный метод с дозированием нагрузки и с увеличением интервалов отдыха.

- на занятиях могут быть использованы: велотренажер, эллипсоид, степ-платформа, упражнения с предметами, упражнения на матах и на шведской стенке и т. д.

- средства физического воспитания применяются в зависимости от поставленных целей и задач конкретного занятия.

- во время круговой тренировки спортивный зал условно разбит на несколько станций (блоков), студенты подходят к станции и выполняют определённые задания преподавателя.

- студенты распределяются по станциям и выполняют предложенные преподавателем упражнения в течение 2-3 минут. Затем отдых – спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями – 1 минута. Переход на следующую станцию.

- на каждой станции предлагается несколько упражнений на выбор. Студент может выполнять одно или несколько упражнений, которые ему больше подходит, выбирать темп выполнения и количество повторений.

Для использования круговой тренировки со студентами специального медицинского отделения были разработан вариант построения основной части занятия, направленный на развитие силовых качеств и гибкости.

Круговая тренировка, способствующая развитию силовых качеств и гибкости включает следующие блоки (табл.1, 2, 3, 4):

Таблица 1 – Блок: упражнения с бодибаром

№	Исходное положение (и.п.)	Выполнение упражнения	Кол-во повторений	Примечание
1.	Стойка ноги врозь, бодибар вниз, хват широкий	Подъем прямых рук вверх	10-12 раз	Спина прямая
2.	Стойка ноги врозь, бодибар за головой	Подъем бодибара вверх, хват широкий	10-12 раз	Дыхание не задерживать
3.	Стойка, бодибар вверх	Наклоны вправо и влево	12 раз	
4.	Стойка ноги врозь, бодибар вниз, хват широкий	Приседания с бодибаром, руки вперед	10-12 раз	Стопы не разводить в стороны
5.	Стойка ноги врозь, бодибар перед грудью	Скручивание бодибара вправо-влево	12 раз	Руки прямые

Таблица 2 – Блок: упражнения с гантелями

№	Исходное положение (и.п.)	Выполнение упражнения	Кол-во повторений	Примечание
1.	Стойка ноги врозь, гантели вниз	Подъем рук через стороны вверх, возврат в и.п.	8-10 раз	Локти слегка согнуты
2.	Стойка ноги врозь, гантели на плечах	Одновременный подъем рук вверх	10-12 раз	Руки прямые
3.	Стойка ноги врозь, руки на плечах с гантелями	Приседания, руки вперед	10-12 раз	Стопы параллельно
4.	Стойка ноги врозь с гантелями	Выпады вправо и влево, руки в стороны	10-15 раз	Руки в стороны до уровня плеч, спина прямая
5.	Стойка ноги врозь, гантели вверх	Сгибание рук назад	8-10 раз	Спину держим ровно, локти широко не разводить

Таблица 3. Блок: упражнения на матах

№	Исходное положение (и.п.)	Выполнение упражнения	Кол-во повторений	Примечание
1.	Стойка на коленях и ладонях	Упражнение прогибание и выгибание спины	10-12 раз	Прогиб держать 5 с
2.	Сед на пятках, руки вытянуты вперед	Движение вперед туловищем, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника	8-10 раз	Руки и ноги при выполнении на месте
3.	Лежа на спине ноги согнуты в коленях и подняты до прямого угла, руки за головой	Подъем туловища с поворотом влево и вправо.	10-12 раз	Локоть правой руки касается левого колена и наоборот
4.	Стойка ноги врозь	Наклон вниз и продвижение ладоней по мату вперед как можно дальше и назад	10-12 раз	Спина прямая, без округления в пояснице, туловище и ноги образуют угол

5.	Лежа на правом боку, с опорой на предплечье, ноги прямые Тоже на левом боку	Махи левой ногой вверх	10-12 раз	Ноги прямые, амплитуда движений максимальная
6.	Лежа на спине, группировка	Перекаты до лопаток и копчика	10-15 раз	Колени к плечам, локти прижаты, захват за голени

Таблица 4. Блок: упражнения у гимнастической стенки

№	Исходное положение (и.п.)	Выполнение упражнения	Кол-во повторений	Примечание
1.	Стоя левым боком вплотную к гимнастической стенке, правая рука над головой, хват за стенку, ноги вместе Тоже правым боком	Отведение таза вправо, растягивая всю правую сторону туловища	8-10 раз	
2.	Широкая стойка лицом к гимнастической стенке, хват руками на уровне талии	Пружинящие наклоны вперед	10-12 раз	Наклоны выполнять плавно
3.	Стойка правым боком к гимнастической стенке, хват руками на уровне талии Тоже левым боком	Махи левой ногой	10-12 раз каждым боком	Движения выполнять с максимальной амплитудой
4.	Стойка правым боком к гимнастической стенке, правая нога согнута и опирается на перекладину на уровне бедра Тоже левым боком	Наклон вперед к левой ноге	10-12 раз каждым боком	Двумя руками стараться коснуться пола, колени не сгибать
5.	Стойка лицом к гимнастической стенке в шаге от неё, хват двумя руками на уровне плечевого пояса	Постепенное смещение кистей рук по перекладинам вниз	10-12 раз	Ноги не сгибать, таз отклоняется назад

По результатам опроса среди студентов большинство отметили положительное влияние регулярного выполнения предложенных упражнений в виде круговой тренировки на физическое и эмоциональное состояние организма. По результатам контрольных тестов, проводимых в начале и в конце учебного года, улучшилась общая физическая подготовленность студентов и заинтересованность в занятиях.

Использование элементов круговой тренировки в работе со студентами специальной группы позволяет повысить интерес обучающихся к занятию, увеличить плотность урока, дает возможность применять большое количество разнообразных упражнений. А также позволяет использовать дифференцированный подход к каждому студенту в специальном медицинском отделении, учитывать противопоказания к отдельным видам упражнений. Круговая тренировка заслуживает внимания преподавателей вузов в практической работе со студентами специального отделения.

*Список литературы / References*

1. Вериго, Л.Н. «Круговая тренировка» как форма проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах в ВУЗе / Л.Н. Вериго // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. – 2016. – С. 429-434
2. Егорычев, А.О. Обучение студентов самостоятельному применению средств оздоровительно-реабилитационной физической культуры / А.О. Егорычев // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. – 2016. – С.74.
3. Нефедова, Е.В. Применение кругового метода тренировки для повышения подготовленности студентов специальных медицинских групп на занятиях по физическому воспитанию / Е.В. Нефедова [и др.] // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф.– 2018. – №. 3 (157).
4. Федосюк, И.В. Особенности физкультурно-оздоровительных занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении / И.В. Федосюк, Е.П. Платонова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. – 2019. – С. 152-162.

УДК 796.01

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОЧНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Черкашин А.В., доц.**

*ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,  
г. Благовещенск, Россия*

*Краткая аннотация.* Рассматриваются вопросы организации занятий по физической культуре со студентами, имеющими заболевания различных систем органов. Для студентов специальной медицинской группы учебные занятия строятся с учетом заболевания и индивидуального дозирования физической нагрузки. При дозировании индивидуальной нагрузки учитываются количество повторений, объем, плотность и коэффициент сложности выполненного задания.

*Ключевые слова:* здоровье, двигательная активность, индивидуальная нагрузка, учебный процесс.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF LESSONS AND EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

**Cherkashin A.V., associate prof.**

*Amur State University, Blagoveshchensk, Russia*

*Brief abstract.* The issues of organization of physical culture lessons with students with diseases of various organ systems are considered. For students of a special medical group, training sessions are built taking into account the disease and individual dosage of physical activity. When dosing an individual load, the number of repetitions, volume, density and complexity factor of the completed task are taken into account.

*Keywords:* health, physical activity, individual load, educational process.

В современном образовательном процессе физическая культура выполняет существенную роль не только в повышении здоровья и двигательной активности студентов, но и закладывает фундамент на более эффективную трудовую деятельность. В настоящее время трудовая деятельность предъявляет высокие требования к профессиональным знаниям, общей и специальной психофизической подготовленности выпускников. В связи с этим вызывает озабоченность состояние здоровья студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) [6].

Оптимальное построение учебного процесса в СМГ – ответственная и сложная задача, поскольку построение занятий основывается не только на теоретическом и практическом базисе, но и на медико-биологических знаниях в области физической культуры.

Основным критерием для включения студента в СМГ является определенное заболевание. Как правило, студенты в таких группах характеризуются слабым уровнем физического развития, поскольку в школе были освобождены от занятий физической культурой. Предъявляемые школьным педагогом требования носили зачастую теоретический характер, а сдача зачета осуществлялась в устной форме (подготовка доклада, реферата, дневника самоконтроля). В этой связи освоение типовой программы физического воспитания в полном объеме студентами СМГ не представляется возможным. Однако, на сегодняшний момент требования, предъявляемые к студентам СМГ, изменились: обязательным условием является любая форма физической активности, основанная на удовлетворении потребностей двигательного характера и развитие личностных и профессиональных качеств [1].

Основная задача преподавателя СМГ – предупреждение прогрессирования заболевания, повышение адаптационных возможностей организма, физической и умственной работоспособности, снятие



утомления, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии и остаточных явлений после заболевания. Важным является развитие в пределах возможного основных физических качеств, таких как, сила, быстрота, выносливость, ловкость и воспитание у студентов осознанной мотивации в занятиях физическими упражнениями.

Занятия в СМГ рекомендованы студентам, имеющим заболевания органов пищеварения, кровообращения, дыхания, почек, мочевых путей, а также эндокринные, нервные и психические болезни, кожные заболевания, болезни суставов, лор-органов и заболевания глаз. Занятия в данных группах осуществляются в урочной и внеурочной формах [4].

Учебное занятие в СМГ, как и в основной, включает 3 части: вводную, основную и заключительную. В вводной части даются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, упражнения на дыхание. В основной части – физические упражнения, разрешенные при данной патологии, элементы спортивных игр, подвижные игры или игры на месте. В заключительной части предлагается ходьба, упражнения на дыхание и релаксацию. Физическая нагрузка в начале занятия должна быть малой интенсивности, затем – средней интенсивности, при этом необходимо постоянно осуществлять контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы (потливость, цвет кожных покровов, частота дыхания, пульс).

Следует помнить, что на укрепление здоровья и общее развитие организма занимающегося в целом в большей степени оказывает влияние физическая активность общепедагогического характера. Специальная тренировочная деятельность, избирательно воздействующая на отдельные органы и системы, направлена на оптимизацию функций организма, нарушенных заболеванием [2].

В зависимости от заболевания одни и те же упражнения могут иметь различный эффект воздействия на занимающихся. Адаптация к физической нагрузке у каждого студента СМГ различна, поэтому физическая нагрузка должна дозироваться индивидуально с учетом заболевания. Физическая нагрузка должна быть выполнима и соответствовать реальным возможностям студента, в случае неадекватной нагрузки в место положительного эффекта оздоровления могут проявиться осложнения заболеваний.

При дозировании индивидуальной нагрузки следует учитывать количество повторений, объем, плотность и коэффициент сложности выполненного задания. При проведении занятий необходимо ограничивать упражнения на скорость, выносливость, с осторожностью подходить к силовым упражнениям и сложным движениям на координацию, исключить подъем тяжестей [3].

В зависимости от заболевания следует включать циклические виды упражнений, упражнения на релаксацию и дыхательные упражнения.

При нарушении осанки целесообразно включать упражнения на создание мышечного корсета, укрепление мышц живота и туловища, а подъем отягощений в положении стоя – исключить.

При проведении занятий по физической культуре со студентами с ослабленным здоровьем необходимо использовать различные формы, средства и методы для профилактики заболеваний и нормализации функционального состояния.

Помимо средств на занятия физической культурой следует использовать различные методы. Например, метод коррекции, включающий комплекс лечебно-профилактических мероприятий: лечебная гимнастика, механотерапевтические меры, коррекция поз; метод аутогенной тренировки, представляющий пассивный отдых, релаксацию, снижение нервного напряжения; метод дозированных восхождений (терренкур), сочетающий ходьбу с восхождениями и спусками по холмистой местности с уклоном 3-15°[5].

Использование на занятиях в СМГ в совокупности разнообразных форм, методов и средств позволяет повысить двигательную активность студентов с ослабленным здоровьем.

Занятия во внеурочное время строятся с учетом восполнения дефицита двигательной активности для овладения необходимыми двигательными навыками, воспитания сознательного отношения к своему здоровью. Основные формы занятий во внеурочное время студентов СМГ – утренняя гигиеническая гимнастика, плавание, оздоровительная ходьба, элементы самомассажа, закаливание.

Утренняя гигиеническая гимнастика улучшает деятельность внутренних органов, развивает гибкость, силу, улучшает координацию. При выполнении упражнений под музыкальное сопровождение вызывает дополнительный подъем эмоций. Утреннюю гимнастику желательно сочетать с закаливающими процедурами.

Ходьба является прекрасным средством для улучшения сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы. Дыхание во время движения должно быть ритмичным и глубоким, ходьба должна быть довольно продолжительной, но неустойчивой. При регулярном выполнении данного вида двигательной активности достигаются задачи оздоровительного и закаливающего эффекта, профилактика заболеваний, получение положительного эмоционального заряда.

Весьма благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат плавание, приводящее к уменьшению или исчезновению болей при наличии заболевания позвоночника или травмы, улучшению подвижности в суставах. Данный вид активности также усиливает обмен веществ и функциональное состояние кардиореспираторной системы. Следует помнить, что в осенне-зимний период существует вероятность переохлаждения, обострения и получения простудного заболевания,

особенно студентами, имеющими заболевания ЛОР-органов, легких и сердечно-сосудистой системы.

Закаливание (солнечные и воздушные ванны; купание; обтирания; общие и частичные обливания) в сочетании с физической нагрузкой способствует нормализации обменных процессов и предупреждению простудных заболеваний [5].

В Амурском государственном университете (АмГУ) при проведении занятий в СМГ используется методика, включающая базовый и вариативный компоненты. Базовый компонент предполагает использование общеразвивающих и циклических упражнений, элементы спортивных игр, которые моделируют все виды двигательной активности, игры подвижные и игры на месте. Вариативный компонент включает упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями, специальные упражнения, упражнения на релаксацию. Широко используются методики, включающие элементы дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, пилатеса, аэробики. Открытие бассейна АмГУ «Студенческий» позволило включить занятия по плаванию в учебный процесс не только со студентами основных групп, но и со студентами СМГ.

Контроль за объемом и содержанием самостоятельных занятий СМГ позволяет планировать максимально допустимые нагрузки, дифференцировать физические упражнения в зависимости от напряженности учебных занятий. Используя данные средства, методы и методики, преподаватель привлекает студентов к систематическим занятиям физической культурой, что положительно сказывается на состоянии их здоровья и уровне физической подготовленности.

#### *Список литературы / References*

1. Александров, О.Н. Комплексная программа здоровья / О.Н. Александров. – Москва : Медицина, 1988. – С.8-11.
2. Алексюк, С.Н. Об особенностях организации занятий по физической культуре вузов, отнесенных к специальной медицинской группе / С.Н. Алексюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков, 2007. – №5. – С. 75-82.
3. Бердышева, Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами с ослабленным здоровьем / Е.В. Бердышева // Вестник бурятского государственного университета. – Улан-удэ: Бурятский государственный университет, 2009. – № 2. – С. 15-26.
4. Булате, В.Г. О возможности повышения физической работоспособности студентов специального медицинского отделения / В.Г. Булате, Э.Б. Бреманис // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №2. – С 55-58.
5. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – Москва : Владос, 2004. – 132 с.
6. Сизоненко, К.Н. Построение программы физической активности для студентов Амурского государственного университета специального медицинского отделения / К.Н. Сизоненко, А.В. Черкашин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 4. – С. 41-49.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Секция «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА»

<b>Arzibaev K.O., Elmurodova M.U.</b> Development in sports using unique techniques ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	3
<b>Arzibaev K.O., Rafiqov A.U.</b> The role of mathematics in sports ( <i>National University of Uzbekistan named after MirzoUlugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	5
<b>Атласкин А.Л., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н.</b> История становления и развития мас-рестлинга в Чувашской Республике (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	8
<b>Бевза Т.В., Шувалов П.Е., Тахистов И.В.</b> Проблема уменьшения численности участников соревнований по спортивному ориентированию (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	14
<b>Болтаев А.А.</b> Проблема потери подач в волейболе и возможности повышения их результативности (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	17
<b>Бортникова С.А.</b> Повышение эффективности функционирования муниципального физкультурно-оздоровительного комплекса на основе внедрения модели целевого управления (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»), г. Воронеж, Россия.....	25
<b>Дмитренко М.Л., Майэр Е.Н., Машенко О.В.</b> История развития и современное состояние спортивной акробатики (ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище лётчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова»), г. Краснодар, Россия.....	30
<b>Мартын И.А., Ермашов А.И., Русяева А.В.</b> История создания и развития комплекса ГТО (ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»), г. Оренбург, Россия.....	36
<b>Иванова М.М., Сидоров А.В., Журба В.В.</b> История развития биатлона в Алтайском крае и актуальные проблемы спорта высших достижений (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	40
<b>Mirzaev A.M., Nuriddinov Zh.A.</b> Educational work in children`s and youth sports schoolS ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	44
<b>Намазов А.К., Корягина Я.К., Намазов К.А.</b> Проектное управление в сфере спорта высших достижений (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	47
<b>Орлов А.И., Шугаев А.Г.</b> Пространственные характеристики соревновательной техники квалифицированных мас-рестлеров юниоров (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	52
<b>Османова Д.Н.</b> Формат мультимедийного сторителлинга как метод популяризации темы спорта (анализ проектов) (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	58

<b>Патрушева Л.В., Поздеева А.П.</b> Спортивные секции в вузе: проблемы, пути решения (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	61
<b>Пешкумов О.А., Пестряева Л.Ш.</b> История развития лыжных гонок в Чувашии (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	66
<b>Пешкумов О.А., Пестряева Л.Ш.</b> Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	69
<b>Пулатов Л.А.</b> Анализ технико-тактического аспекта посредством ситуационно-процессуальной модели в тхэквондо (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	73
<b>Рябов Е.В., Зырянов К.В., Шкребцова Д.А.</b> История развития и современное состояние отечественного плавания (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	75
<b>Смирнов А.А., Смирнова Е.М.</b> Первое российское кругосветное путешествие на велосипеде русского спортсмена Онисима Панкратова (К 110 годовщине со дня начала путешествия) (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	79
<b>Соловьёв Н.А.</b> Исторические аспекты физической культуры и спорта – важная тема в проведении научных исследований ППС в вузах (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	82
<b>Урмаев А.Н., Семёнов С.А.</b> Некоторые аспекты организации технико-тактической подготовки студентов-единоборцев в условиях спортивного клуба вуза (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	87
<b>Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р.</b> Особенности спортивного коллектива в вузе (на примере спортивного клуба) (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	92
<b>Шахов А.А., Харькова А.А.</b> Вклад А.Т. Харченко в физкультурно-спортивное развитие города Ельца (ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»), г. Елец, Россия.....	96
<b>Шехматова Е.С., Юрченко А.Л.</b> Проблемы и перспективные направления совершенствования правовых норм индустрии спорта в Российской Федерации (ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Россия.....	102
<b>Юрченко В.Г., Зырянов К.В., Обловатный Р.И.</b> История создания и развития комплекса ГТО (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	106

**Секция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

<b>Arzibaev K.O., Naydarova N.M.</b> The specificity of perceptions of a healthy lifestyle in young boys and girls (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	112
---	-----

<b>Arzibaev K.O., Karimov U.K.</b> Integration of mathematics and physical education ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	114
<b>Arzibaev K.O., Tanikulova Z.R.</b> Mechanisms for improving the legal knowledge of athletes ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	117
<b>Arzibaev K.O., Xolova A.N.</b> Formation of creative skills in students through physical training and sports ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	119
<b>Arzibaev K.O., Yakubova M.D.</b> The importance of moving games in formation of a healthy lifestyle ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	122
<b>Алмакаева Р.М., Мурадов К.Н., Сулейманова С.Ф.</b> Подвижные игры как универсальное средство отбора и ориентации в учебно-тренировочном процессе на разных этапах подготовки юных теннисистов ( <i>Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта</i> ), г. Ташкент, Узбекистан.....	126
<b>Blednykh N.V.</b> Impact of physical education and sport for the health of students ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	133
<b>Burnes L.A.</b> Healthy ways to preserve and improve health in students ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	135
<b>Васильев О.А., Итальяев Н.И., Терентьева М.Г.</b> Роль физической подготовки в шахматных соревнованиях ( <i>ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»</i> ), г. Чебоксары, Россия.....	138
<b>Гаирбеков М.М.</b> Влияние здорового образа жизни на развитие личности ( <i>ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет»</i> ), г. Махачкала, Россия.....	141
<b>Gubkina A.G.</b> The attitude of parents to the classes of students in physical education and sport ( <i>Tashkent branch of the National Research Nuclear University "MEPhI" (Moscow Engineering Physics Institute)</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	145
<b>Домбровский В.И.</b> Влияние методики формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на показатели физической подготовленности студентов ( <i>УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»</i> ), г. Брест, Беларусь.....	147
<b>Zavyazochnikova M.G.</b> Training of swimming instructors among university students in the process of the training course of the discipline "physical education and sport" ( <i>Tashkent State Technical University</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	152
<b>Иванова М.М., Сидоров А.В., Журба В.В.</b> Проект спортивного дневника в тренировочном процессе биатлонистов ( <i>ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»</i> ), г. Барнаул, Россия.....	154
<b>Ильичева О.А., Почкин М.О.</b> Анализ готовности студенток вузов к сдаче норм комплекса ГТО ( <i>ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический университет»</i> ), г. Иваново, Россия.....	160
<b>Karimova N.Kh.</b> Developing the strength ability of girls in swimming ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	163
<b>Karimova N. Kh., Rakhimova L.</b> Developing power quality of swimmers ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), Tashkent, Uzbekistan.....	166

<b>Карпушко Н.А.</b> Совершенствование ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)» в ракурсах видения студентов института физической культуры и спорта (ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»), г. Владимир, Россия.....	169
<b>Kienko G.V.</b> Professional-applied physical training of students "МЕРНИ" (Tashkent branch of the National Research Nuclear University "МЕРНИ" (Tashkent branch of the National Research Nuclear University "МЕРНИ" (Moscow Engineering Physics Institute)), Tashkent, Uzbekistan.....	174
<b>Кобылянский Д.М.</b> Структура тренировочного процесса в настольном теннисе (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	177
<b>Кокшарова И.В., Рябчикова Л.В., Белова А.В.</b> Эффективность дополнительных занятий по физической культуре в вузе (ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический университет»), г. Иваново, Россия.....	181
<b>Липатова И.Ф., Иванова Э.Н.</b> Влияние занятий физической культурой на процесс адаптации иностранных студентов к системе обучения в вузе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	183
<b>Лихачева Г.Т., Свись Ю.В., Рахматуллина Р.Р.</b> Совершенствование форм и методов физического воспитания и элективные курсы по физической культуре и спорту для студентов вуза (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы»), г. Уфа, Россия.....	188
<b>Мирзаев А.М., Араббоев З.И.</b> Физическая культура в образовательных заведениях Узбекистана (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	191
<b>Мифтахов Р.А., Миндубаев А.М.</b> Спортивно-массовая работа в студенческих общежитиях (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВОЦ РФ «Российский университет кооперации»), г. Казань, Россия.....	196
<b>Мрочко О.Г., Козлова Т.К.</b> Цифровые коммуникации в образовательном процессе (на примере дисциплины «Физическая культура и спорт») (Московская государственная академия водного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «ГУМ РФ имени адмирала С.О. Макарова», ГБОУ школа №171), г. Москва, Россия.....	199
<b>Набиев Т.Э.</b> Проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	203
<b>Намазов А.К., Намазов К.А., Шамрай Л.В.</b> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	206
<b>Платунов А.И.</b> Дистанционное обучение по дисциплине «физическое воспитание» во время пандемии COVID-19 (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	211
<b>Rakhmatillaev M.S.</b> Features of the laws of sports training and general principles of physical education in sports competitions (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	215

<b>Сиверкина Т.Е., Чернова С.Г.</b> Формирование мотивации к учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в вузе (ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия.....	218
<b>Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Волкова Т.И.</b> О мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в период вынужденного дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	222
<b>Токарь Е.В.</b> Занятия физической культурой и спортом в период самоизоляции (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	226
<b>Turkmenova M.Sh.</b> Ways to improve the quality of physical education at the university (National University Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	229
<b>Шорец А.С., Прудкина А.Р., Чернов В.Д.</b> К вопросу совершенствования физической подготовленности студентов на примере отделения плавания СПбПУ Петра Великого (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	232

**Секция «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

<b>Аверина Л.Ю., Банникова Н.А.</b> Педагогические условия реализации «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в дистанционном формате (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»), г. Краснодар, Россия.....	236
<b>Ахромова А.Г., Иванова Н.В., Саакова К.Р.</b> Использование метода проектов в преподавании предмета «Безопасность жизнедеятельности» для направления подготовки физическая культура (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия...	239
<b>Бабанов Ш.Ж.</b> Инновационные формы, средства и технологии в тренировочном процессе по борьбе (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	242
<b>Ворогова М.С.</b> Определение биоэнергетических типов, анализ стабิโลграфических проб и биопедансный анализ состава тела студентов Ижевской ГСХА (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	245
<b>Gushchenko E.I.</b> Innovative technologies in the field of teaching physical culture (Temirtau multidisciplinary college «Miras»), Temirtau, Kazakhstan.....	252
<b>Гаврилина А.О., Рысев Ю.Л., Лугманов Д.Е.</b> Инновационные формы открытого образования по физической культуре, спорту и туризму (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	255
<b>Гребенникова И.Н., Самарина К.И.</b> Влияние развития скоростно-силовых качеств на ката и кумитэ в каратэ (ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»), г. Новосибирск, Россия.....	260
<b>Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б., Щенникова А.Г.</b> Инновационные подходы к проведению степ-аэробики на занятиях физической культурой в аграрном вузе (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»), г. Ижевск, Россия.....	265



<b>Епифанова М.Г., Кудрявцева А.С.</b> Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура» в вузе (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет»), г. Иркутск, Россия.....	268
<b>Иванова М.М., Бобров А.Д.</b> Использование музыки на уроках физической культуры (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	272
<b>Кондратьев Д.В.</b> Развитие скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола (БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет»), г. Сургут, Россия.....	276
<b>Крюкова Т.К., Амурская Е.Н.</b> Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физкультурой для девушек (ФГБОУ ВО «Дипломатическая Академия Министерства иностранных дел Российской Федерации», ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»), г. Москва, Россия.....	282
<b>Липатова И.Ф., Иванова Э.Н.</b> Развитие гибкости в процессе обучения и повышения уровня здоровья студентов в вузе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, России.....	287
<b>Лыженкова Р.С.</b> Особенности самостоятельных занятий студентов в период дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университета путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	292
<b>Максимов Ю.Г.</b> Развитие скоростных способностей у футболистов младшего школьного возраста (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	296
<b>Максимов Ю.Г.</b> Формирование мотивации у младших школьников к занятиям физической культурой средствами подвижных игр удмуртского народа (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	299
<b>Мащенко О.В., Рыльцов А.М.</b> Особенности проведения спортивных игр по упрощенным правилам в процессе физической подготовки военнослужащих (ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова»), г. Краснодар, Россия.....	302
<b>Мащенко О.В., Рыльцов А.М., Кондрашов С.А.</b> Формирование профессионально важных качеств лётчика средствами физической подготовки (ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова», Военный институт физической культуры), г.г. Краснодар, Санкт-Петербург, Россия.....	311
<b>Мезенцева В.А.</b> Использование современных образовательных технологий в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	316
<b>Моисеев Ю.В.</b> Подготовка полиатлонистов по силовой гимнастике в Ижевской ГСХА (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	320
<b>Никитин А.С., Гуляков А.А., Колочанова Н.А., Валеев А.М.</b> Особенности обучения технике штрафного броска у баскетболистов 11-12 летнего возраста (ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет, МБУДО «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района), г. Казань, Россия.....	322

<b>Овсянникова Е.А.</b> Диагностический комплекс «Омега. Спорт» (ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»), г. Ставрополь, Россия.....	327
<b>Онучин Л.А., Састамойнен Т.В., Архипова Ю.А.</b> Опыт планирования и проведения элективных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате обучения (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения», ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	332
<b>Платунов А.И., Османова Д.Н.</b> Сторителлинг как эффективная форма донесения информации в дистанционном обучении на занятиях по физической культуре (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	336
<b>Поваляева Т.В., Севастьянов В.В.</b> Роль физической культуры в культурно-досуговой сфере жизни студентов (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I»), г. Воронеж, Россия.....	340
<b>Поваляева Т.В., Севастьянов В.В.</b> Особенности оздоровительного бега в зимний период (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I»), г. Воронеж, Россия.....	343
<b>Пожидаева Е.А., Юрченко А.Л.</b> Динамика восприятия студентами ценностей мобильных приложений для отслеживания физической активности (ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Россия.....	346
<b>Романов А.Г.</b> Совершенствование дриблинга на занятиях баскетболом в рамках тренировочных учебных занятий в ВУЗЕ (ФГБОУ ВО «Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина»), г. Иваново, Россия.....	351
<b>Рубцова Л.В., Горбушина Е.Р., Агафонова Е.В.</b> Ведение дневника самоконтроля студентами Ижевской ГСХА на занятиях по физической культуре (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	354
<b>Рубцова Л.В., Юринова И.А.</b> Здоровый образ жизни в понимании студентов 1 курса Ижевской ГСХА (ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ижевск, Россия.....	360
<b>Снигур М.Е., Алиева Ш.И.</b> Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет с речевыми нарушениями (БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет»), г. Сургут, Россия.....	364
<b>Сомкин А.А.</b> Дистанционные образовательные технологии по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период пандемии коронавируса COVID-19 (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	367
<b>Черноярова О.А., Сергеева А.В., Шнайдер М.Г.</b> Применение эстафет на занятиях по плаванию с детьми 9-10 лет (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	372

**Секция «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

<b>Ахромова А.Г., Иванова Н.В., Саакова К.Р.</b> Психологический климат в группе студентов, занимающихся туризмом (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия..	378
<b>Бугаевский К.А.</b> Изучение распространения нарушений менструального цикла у спортсменок в ряде игровых видов спорта (Черноморский национальный университет имени Петра Могилы), г. Николаев, Украина.....	381
<b>Давыдова О.С., Мжельский М.В., Шиповская В.В.</b> Кинезиотейпирование как средство реабилитации спортсменов (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия..	387
<b>Димитриев В.Л., Ложкин А.Г., Яковлева М.И.</b> О пользе конопляного масла в питании спортсменов (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	392
<b>Иванова М.М., Бобров А.Д.</b> Влияние аудио эффектов на результат тренировочного процесса спортсменов пауэр-лифтеров (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»), г. Барнаул, Россия.....	394
<b>Karimova N. Kh., Askarov I.M., Abdusattorov Sh.A.</b> Sport and economy (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	398
<b>Karimova N. Kh., Khasanova I.K., Elmuradova M.U.</b> Mental stress during sports activities (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	401
<b>Кобылянский Д.М.</b> Определение психо-эмоционального состояния спортсменов в настольном теннисе (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	403
<b>Красильникова Н.В.</b> Определение уровня здоровья студентов 3 курса института искусств в условиях дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Уфимский государственный институт искусств имени Загира Исмагилова»), г. Уфа, Россия.....	406
<b>Колесникова О.Б.</b> Изучение показателей сердечно-сосудистой системы при ментальном стресс-тесте у обучающихся со зрительной патологией (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	409
<b>Лаврухина Г.М.</b> Использование онлайн тренировок в период пандемии в фитнесе на современном этапе (ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»), г. Санкт-Петербург», Россия.....	412
<b>Латыбова Л.В.</b> Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта (Ташкентский государственный университет востоковедения), г. Ташкент, Узбекистан.....	417
<b>Латыбова Л.В., Саттаров Т.С.</b> Влияние оздоровительной физической культуры на организм (Ташкентский государственный университет востоковедения), г. Ташкент, Узбекистан.....	421
<b>Максимова Ф.В., Игнатьева М.Г.</b> Применение утренней физической зарядки для профилактики различных заболеваний (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	425

<b>Нгуен К.З., Скороходов А.А., Челмакина К.В.</b> Влияние плавательной подготовки на организм и физическое воспитание студентов (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	429
<b>Нестерова О.П., Селина А.С., Трофимов Д.В., Мухамедзянов А.М.</b> Влияние физической нагрузки на стрессоустойчивость студентов (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет», МБДОУ «Детский сад №16 «Красная Шапочка»), г. Чебоксары, Новочебоксарск, Россия.....	433
<b>Никонов В.Т.</b> Анализ влияния кардионагрузки на организм учащейся молодежи (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия.....	436
<b>Новоселова А.Э., Киселев Я.В.</b> Оценка гемодинамических показателей спортсменов легкоатлетической сборной ФГБОУ ВО «ПИМУ» (ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Минздрава России), г. Нижний Новгород, Россия.....	441
<b>Окунева А.А., Гусейнов Т.М., Мжелский М.В.</b> Профилактика появления синдрома эмоционального выгорания у спортивных тренеров (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	445
<b>Орлов А.И., Шугаев А.Г.</b> Исследование адаптационных возможностей организма студентов различных курсов (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	449
<b>Panygina I.V.</b> The influence of sports activity on the formation of self-assessment and the manifestation of personal deformations ( <i>Temirtau multidisciplinary college" Miras</i> ), <i>Temirtau, Kazakhstan</i> .....	455
<b>Петрова Т.Н., Эриванова С.А., Симонова О.Ю.</b> Возможности использования средств йоги в профилактике нарушений психоэмоционального состояния занимающихся (Чебоксарский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет», ФБГОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	458
<b>Rakhimov V.Sh.</b> Modern unconventional means of restoring working capacity and development of health ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), <i>Tashkent, Uzbekistan</i> .....	465
<b>Rakhimov V.Sh., Akparov F.M., Inogamov I.I.</b> Psychological training of perspective athletes at the modern stage ( <i>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek</i> ), <i>Tashkent, Uzbekistan</i> .....	469
<b>Saginbaev U.R.</b> Therapeutic exercise in rehabilitation of patients with oncological and autoimmune diseases ( <i>The Pavlov First Saint Petersburg State Medical University</i> ), <i>St. Petersburg, Russia</i> .....	472
<b>Сафарова Д.Д., Юсупов Г.А., Туляганов Ш.Ф.</b> Оценка состояния здоровья студенческой молодежи Узбекистана и вовлеченности их к занятиям по физической культуре и спортом ( <i>Узбекский государственный университет физической культуры и спорта</i> ), г. Ташкент, Узбекистан.....	475
<b>Суриков А.А., Винокур Т.Ю.</b> Профилактика кардио-респираторных заболеваний студенческой молодежи (ФГБОУ ВО ЧФ «РАНХИГС при Президенте Российской Федерации», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И. Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	480

- Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р.** Проблемы здоровья современной студенческой молодежи (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия..... 485
- Шиповская В.В., Давыдова О.С., Мжельский М.В.** Регуляция эмоциональных состояний баскетболистов в процессе соревновательной деятельности на примере сборной команды СПбПУ им. Петра Великого (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия..... 489

**Секция «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ,  
ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»**

- Arzibaev K.O., Kahharova X.M.** The role of medicine in physical education and sports (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan..... 495
- Кохан Т.А., Жирнова Е.В., Байко Ю.О.** Использование комплекса упражнений для укрепления шейного отдела позвоночника при занятиях оздоровительным плаванием со студентами специальной медицинской группы (ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет)»), г. Москва, Россия..... 498
- Петрунина С.В., Хабарова С.М.** Анализ показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе занятий адаптивным плаванием (ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»), г. Пенза, Россия..... 503
- Симень В.П.** Порядок оценки компетенций студентов с ограниченными возможностями здоровья при реализации элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия..... 507
- Таланцева В.К., Волкова Т.И.** Организация занятий по дисциплинам физической культуры и спорта со студентами группы лечебной физической культуры в Чувашском ГАУ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия..... 514
- Халикова Л.С.** Организация и методика проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г.Ташкент, Узбекистан..... 518
- Царегородцева Л.Д., Есаулов М.Н., Кохан Т.А.** Применение элементов круговой тренировки в специальном медицинском отделении (Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет)»), г. Москва, Россия..... 521
- Черкашин А.В.** Особенности организации урочных и внеучебных занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»), г. Благовещенск, Россия..... 526

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
УСЛОВИЯХ**

Материалы Международной научно-практической конференции  
25 марта 2021 г.,  
ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ  
г. Чебоксары, Россия

Отв. за выпуск: В. К. Таланцева, А. И. Платунов

Издано в авторской редакции